

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年12月 1日(月)

2025年12月 2日(火)

2025年12月 3日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【チャブチエ】			
米油		1.40	
豚肩肉 こま切り		21.06	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
こいくちしょうゆ		1.30	
にんにく		0.13	
しょうが		0.13	
もやし		32.77	
玉ねぎ		19.80	
にんじん		7.30	
ビーマン		3.84	
緑豆はるさめ		6.02	
天塩		0.21	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.80	
白いりごま		0.52	
白すりごま		0.26	
ごま油		0.70	
オイスターソース		2.30	
【チーズ入りチヂミ】			
★小麦粉		25.58	
米粉		13.54	
天塩		0.10	
水		25.58	
玉ねぎ		12.73	
にんじん		7.30	
にら		8.58	
★ピザチーズ		5.57	
米油		0.39	
ごま油		1.20	
こいくちしょうゆ		2.60	
砂糖(三温糖)		1.30	
米酢		1.30	
【ウィンナーと彩り野菜のあったかスープ】			
鶏ガラパック		6.50	
水		169.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		3.46	
にんじん		11.67	
キャベツ		31.97	
えのきたけ		15.35	
青菜(こまつな)		6.39	
酒		1.30	
天塩		0.80	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.56	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年12月 4日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【きなこ揚げパン】			
★コッペパン	1.01 個	60.60	
揚げ油		6.50	
きな粉(大豆)		10.05	
砂糖(上白糖)		7.18	
天塩		0.12	
【米粉のポークピーンズ】			
大豆(国産、乾)		15.04	
米油		0.90	
にんにく		0.33	
豚肩肉 こま切り		33.10	
赤ワイン		1.50	
玉ねぎ		49.50	
にんじん		13.13	
じゃがいも		40.62	
鶏ガラパック		5.72	
水		71.50	
トマト缶詰(ホール)		19.18	
ウスターソース		5.27	
砂糖(三温糖)		1.38	
★デミグラスソース		6.77	
トマトケチャップ		5.00	
こいくちしょうゆ		0.73	
天塩		0.40	
白こしょう		0.04	
米粉		6.02	
【キャベツとコーンのサラダ】			
冷凍ホールコーン		7.52	
にんじん		17.51	
キャベツ		40.92	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
米油		0.75	
天塩		0.04	
米酢		2.08	

2025年12月 5日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【わかめごはん】			
水稻穀粒(精白米)		107.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.20	
【おでん】			
かつお厚削り		2.60	
だし昆布		0.65	
水		91.00	
こんにゃく		25.58	
だいこん		25.73	
白焼きちくわ		25.58	
さつま揚げ(丸)		25.58	
★うずら卵(水煮)		12.04	
酒		2.60	
本みりん		0.65	
天塩		0.55	
こいくちしょうゆ		3.90	
【ツナと野菜の和え物】			
キャベツ		19.18	
にんじん		8.76	
もやし		32.77	
ツナ 水煮		9.03	
米油		2.00	
こいくちしょうゆ		0.65	
砂糖(上白糖)		0.39	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
【果物(菊花みかん)】			
みかんM	1.00 個	120.00	

2025年12月 8日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ガーリックライス】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
天塩		0.27	
水		0.00	
米油		0.60	
にんにく		0.47	
ベーコン(短冊)		3.01	
玉ねぎ		11.31	
にんじん		4.38	
天塩		0.68	
白こしょう		0.01	
ハセリ(乾)		0.03	
【チーズ入りトマトハンバーグ(豚なし)】			
豚肩肉 ひき肉		37.61	
押し豆腐		25.58	
米油		0.60	
玉ねぎ		25.46	
★生パン粉		7.52	
天塩		0.33	
白こしょう		0.01	
ナツメグ(粉)		0.04	
★チーズ(短冊)		5.72	
米油		0.50	
にんにく		0.52	
玉ねぎ		5.66	
トマト缶詰(ホール)		10.53	
トマトケチャップ		6.02	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		0.65	
【ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ】			
干ひじき(テンルス釜、乾)		1.20	
えだまめ(冷凍)		12.04	
キャベツ		12.79	
きゅうり		10.32	
にんじん		4.38	
冷凍ホールコーン		6.02	
天塩		0.26	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.95	
米酢		2.60	
ごま油		1.05	
【パスタスープ】			
鶏ガラパック		6.02	
水		162.50	
ウィンナー(5ミリスライス)		3.01	
にんじん		10.22	
玉ねぎ		21.21	
はくさい		25.46	
★ABCマカロニ		7.52	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	
ハセリ(乾)		0.04	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年12月 9日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん（七分づき米）】			
水稻穀粒(七分づき米)		100.00	
水		0.00	
【ひじきのふりかけ】			
米油		0.60	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		1.96	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		4.68	
本みりん		0.62	
糸削り		0.78	
白ごま		0.78	
【鶏肉のスタミナ焼き】			
鶏もも肉 切り身70g	1.01 切	70.70	
にんにく		0.69	
ねぎ		2.71	
砂糖(三温糖)		1.20	
こいくちしょうゆ		5.27	
ごま油		0.53	
白いりごま		0.45	
一味とうがらし		0.07	
【ジャーマンポテト風マッシュポテト】			
じゃがいも		58.22	
米油		0.50	
にんにく		0.83	
ペーコン（短冊）		7.52	
玉ねぎ		11.31	
バセリ(乾)		0.39	
★バター		0.75	
天塩		0.23	
白こしょう		0.01	
【野菜スープ】			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		4.42	
水		169.00	
豚肩肉 こま切り		4.51	
にんじん		13.13	
もやし		32.77	
キャベツ		31.97	
えのきたけ		12.79	
ねぎ		6.32	
天塩		1.17	
白こしょう		0.03	
酒		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	

2025年12月10日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごま塩ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		103.00	
水		0.00	
白いりごま		2.60	
天塩		0.39	
水		1.56	
【ジャンボしゅうまい】			
豚肩肉 ひき肉		27.08	
鶏胸肉 ひき肉		27.08	
ねぎ		12.64	
玉ねぎ		12.73	
しょうが		0.60	
こいくちしょうゆ		2.60	
天塩		0.46	
でんぶん		5.20	
ごま油		0.53	
オイスターソース		0.39	
★しゅうまいの皮13cm	1.02 枚	11.22	
アルミカップ10F	1.01 枚	1.01	
【キャベツとコーンのサラダ】			
冷凍ホールコーン		6.02	
にんじん		6.57	
きゅうり		10.32	
キャベツ		25.58	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
米油		0.50	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
【中華スープ】			
鶏ガラパック		10.40	
水		162.50	
豚肩肉 こま切り		6.02	
酒		0.26	
にんじん		8.76	
たけのこ(水煮)		12.04	
干しいたけ スライス		1.05	
もやし		32.77	
ねぎ		6.32	
天塩		1.43	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.76	
ごま油		0.65	

2025年12月11日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		102.00	
水		0.00	
【豚の生姜焼き】			
米油		1.50	
豚肩肉 こま切り		34.60	
しょうが		1.14	
にんにく		0.66	
こいくちしょうゆ		1.56	
玉ねぎ		58.50	
にんじん		13.00	
こいくちしょうゆ		2.60	
酒		0.43	
本みりん		1.04	
砂糖(三温糖)		2.34	
でんぶん		1.43	
水		1.43	
【生揚げのごまサラダ】			
生揚げ		26.00	
キャベツ		16.90	
にんじん		7.80	
きゅうり		9.10	
もやし		19.50	
ごま油		0.60	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		4.29	
トウバンジヤン		0.05	
白ねりごま		3.90	
白すりごま		0.78	
【町田産野菜の具沢山汁】			
かつお厚削り		4.55	
だし昆布		0.42	
水		169.00	
にんじん		13.00	
だいこん		19.50	
えのきたけ		3.90	
豆腐(木綿)		26.00	
青菜(こまつな)		6.50	
天塩		0.80	
本みりん		1.04	
酒		1.04	
うすくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア【詳細献立表（通常食）】

2025年12月12日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【麦入りごはん】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
米粒麦		6.50	
水		0.00	
【豆腐の中華煮】			
米油		1.35	
しょうが		0.46	
豚肩肉 こま切り		13.17	
酒		0.00	
にんじん		12.77	
干しいたけ スライス		0.60	
水		32.50	
鶏ガラパック		5.20	
こいくちしょうゆ		6.58	
砂糖(三温糖)		3.25	
本みりん		1.24	
オイスターーソース		1.95	
天塩		0.13	
白こしょう		0.04	
はくさい		18.56	
豆腐(木綿)		109.72	
青菜(こまつな)		5.60	
ねぎ		7.90	
でんぶん		3.01	
ごま油		0.75	
【ししゃものごま焼き】			
からふとししゃも(生干し)	2.02 本	50.50	
米油		1.30	
白ごま		1.30	
白すりごま		1.30	
【中華和え】			
キャベツ		31.71	
きゅうり		12.90	
にんじん		8.51	
こいくちしょうゆ		2.86	
砂糖(上白糖)		0.78	
米酢		1.30	
ごま油		0.65	
白いりごま		0.39	

2025年12月15日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【あんかけ焼きそば】			
★蒸し中華めん		150.44	
米油		0.80	
米油		1.50	
豚肩肉 こま切り		21.06	
白焼きにくわ		15.04	
干しいたけ スライス		0.90	
たけのこ(水煮)		6.02	
はくさい		28.28	
チンゲンツアイ		10.23	
にんじん		16.05	
玉ねぎ		24.04	
鶏ガラパック		7.52	
水		42.25	
こいくちしょうゆ		8.45	
オイスターーソース		1.69	
天塩		0.51	
砂糖(三温糖)		0.68	
でんぶん		1.69	
ごま油		0.85	
【フライドポテト】			
じゃがいも		98.84	
揚げ油		9.03	
天塩		0.34	
白こしょう		0.04	
ガーリックパウダー		0.09	
パセリ(乾)		0.05	
【フルーツボンチ(ぶどうゼリー入り)】			
★黄桃缶(ダイス)		13.16	
みかん缶		12.79	
バイン缶詰(果肉のみ)		13.54	
★りんご(缶詰)		14.29	
アレンジダイスゼリー(ぶどう)		21.06	
水		59.15	
砂糖(上白糖)		8.11	
レモン(果汁、生)		2.20	
赤ワイン		0.51	

2025年12月16日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		101.40	
【鶏そぼろ入り卵焼き】			
★たまご		53.71	
米油		1.50	
鶏もも肉 ひき肉		12.04	
えだまめ(冷凍)		6.02	
にんじん		7.30	
ねぎ		6.32	
ピーマン		5.12	
玉ねぎ		7.07	
こいくちしょうゆ		1.60	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.82	
【春雨サラダ】			
もやし		32.77	
にんじん		11.67	
青菜(こまつな)		6.39	
緑豆はるさめ		4.51	
砂糖(三温糖)		1.56	
米酢		2.34	
こいくちしょうゆ		2.86	
粉わさび		0.04	
ごま油		1.05	
【豆腐とわかめのみぞ汁】			
かつお厚削り		3.90	
だし昆布		0.65	
水		169.00	
にんじん		13.13	
だいこん		13.54	
豆腐(木綿)		39.12	
冷凍 生わかめ カット		6.77	
ねぎ		9.03	
白みそ		9.36	
赤みそ		3.90	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア【詳細献立表（通常食）】

2025年12月17日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】 ★牛乳		206.00	
【チキンとお豆のカレーライス】 水稻穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
鶏ガラパック		13.00	
水		97.50	
米油		0.60	
にんにく		0.55	
しょうが		0.60	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		25.58	
白こしょう		0.03	
ガラムマサラ		0.03	
クミンパウダー		0.03	
カレー粉		0.26	
にんじん		18.97	
玉ねぎ		52.32	
じゃがいも		31.14	
トマト缶詰(ホール)		12.04	
トマトケチャップ		8.00	
ひよこまめ(乾)		6.02	
天塩		0.90	
白こしょう		0.04	
ウスターーソース		6.00	
こいくちしょうゆ		2.86	
★小麦粉		7.52	
★バター		2.71	
米油		5.20	
カレー粉		0.65	
コリアンダーパウダー		0.01	
ガラムマサラ		0.01	
【カラフルサラダ】 冷凍ホールコーン		6.02	
きゅうり		14.74	
にんじん		11.67	
玉ねぎ		25.46	
米酢		2.60	
天塩		0.65	
砂糖(上白糖)		1.30	
白こしょう		0.01	
米油		1.05	
【果物(菊花みかん)】 みかんM	1.01 個	121.20	

2025年12月18日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】 ★牛乳		206.00	
【パセリライス】 水稻穀粒(精白米)		103.00	
水		0.00	
天塩		0.52	
パセリ(乾)		0.26	
【白身魚のさっぱり玉ねぎソースかけ】 油かれい 60 g	1.01 切	60.60	
天塩		0.05	
米油		0.90	
米酢		1.81	
玉ねぎ		12.73	
こいくちしょうゆ		2.00	
砂糖(三温糖)		2.00	
米酢		2.00	
【フレンチサラダ】 キャベツ		35.81	
きゅうり		11.79	
にんじん		8.76	
冷凍ホールコーン		6.02	
米油		2.56	
米酢		3.29	
砂糖(三温糖)		1.43	
天塩		0.35	
白こしょう		0.03	
からし(粉)		0.05	
【かぼちゃと豆のスープ】 鶏ガラパック		13.00	
水		182.00	
鶏胸肉 こま切り		4.51	
西洋かぼちゃ		13.54	
にんじん		13.13	
玉ねぎ		25.46	
レンズまめ(乾)		7.52	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
キャベツ		32.50	
パセリ(乾)		0.65	

2025年12月19日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】 ★牛乳		206.00	
【ごはん】 水稻穀粒(精白米)		103.00	
水		0.00	
【鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め】 生揚げ		42.41	
こいくちしょうゆ		2.26	
砂糖(三温糖)		0.65	
水		19.50	
米油		1.57	
にんにく		0.20	
しょうが		0.13	
鶏胸肉 こま切り		21.99	
こいくちしょうゆ		0.60	
酒		0.65	
玉ねぎ		19.19	
キャベツ		25.37	
にら		4.48	
天塩		0.21	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		0.72	
オイスターソース		2.08	
【小松菜と大根のナムル】 もやし		32.65	
にんじん		9.14	
青菜(こまつな)		6.68	
だいこん		9.89	
白すりごま		0.98	
ごま油		1.41	
にんにく		0.27	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		1.30	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
【わかめスープ】 鶏ガラパック		10.40	
水		156.00	
にんじん		12.19	
干しいたけ スライス		1.35	
もやし		18.66	
豆腐(木綿)		29.84	
天塩		1.04	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
冷凍 生わかめ カット		4.71	
ねぎ		6.60	
ごま油		0.75	
白いりごま		0.65	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア [詳細献立表 (通常食)]

2025年12月22日(月)

2025年12月23日(火)

2025年12月24日(水)

※アレルギー食品には記号を表示しています