

## 堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食) ]

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
【飲用豆乳200mL】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【チャーフチエ】			
米油		1.35	
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		2.60	
白いりごま		0.52	
白すりごま		0.26	
ごま油		0.60	
オイスターソース		1.30	
【米粉とじゃがいものチヂミ】			
じゃがいも		25.58	
米粉		13.54	
天塩		0.05	
水		25.58	
玉ねぎ		12.73	
にんじん		7.30	
にら		8.58	
でんぶん		6.02	
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)		3.91	
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		1.43	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.86	

※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（食物アレルギー専用食）】

2025年12月 4日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【チキンピラフ】</b>			
水稻穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		1.00	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
にんじん		4.00	
玉ねぎ		20.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
マッシュルーム		5.00	
天塩		1.10	
白こしょう		0.03	
バセリ(乾)		0.03	
<b>【米粉のポークピーンズ】</b>			
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	
トマトケチャップ		12.00	
こいくちしょうゆ		0.73	
天塩		0.70	
白こしょう		0.04	
米粉		6.02	
<b>【キャベツとコーンのサラダ】</b>			
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		0.45	
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【わかめごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		112.83	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.20	
<b>【おでん（うずら卵無し）】</b>			
花かつお		2.60	
水		91.00	
こんにゃく		25.58	
だいこん		25.73	
白焼きちくわ		27.00	
さつま揚げ(丸)		25.00	
酒		2.60	
本みりん		0.65	
天塩		0.65	
こいくちしょうゆ		3.90	
<b>【ツナと野菜の和え物】</b>			
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		1.35	
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	
<b>【果物(菊花みかん)】</b>			
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ガーリックライス】</b>			
水稻穀粒(精白米)		100.80	
天塩		0.27	
水		0.00	
米油		0.60	
にんにく		0.47	
ベーコン(短冊)		3.76	
玉ねぎ		11.31	
にんじん		4.38	
天塩		0.68	
白こしょう		0.01	
バセリ(乾)		0.03	
<b>【トマトスパニッシュ】</b>			
豚肩肉 ひき肉		37.61	
押し豆腐		25.58	
米油		0.60	
玉ねぎ		25.46	
米粉パン粉		7.80	
天塩		0.33	
白こしょう		0.01	
ナツメグ(粉)		0.04	
米油		0.39	
にんにく		0.52	
玉ねぎ		6.50	
トマト缶詰(ホール)		10.40	
トマトケチャップ		6.50	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		0.65	
<b>【ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ】</b>			
干ひじき(スルス釜、乾)		1.20	
えだまめ(冷凍)		13.54	
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		0.91	
<b>【米粉パスタスープ】</b>			
鶏ガラパック		10.40	
水		162.50	
ウインナー(5ミリスライス)		3.90	
にんじん		10.40	
玉ねぎ		22.10	
はくさい		26.00	
米粉マカロニ		7.80	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	
バセリ(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 (食物アレルギー専用食) ]

2025年12月 9日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん(七分つき米)】</b>			
水稻穀粒(七分つき米)		100.00	
水		0.00	
<b>【ひじきのふりかけ】</b>			
米油		0.45	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		2.26	
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	
<b>【鶏肉のスタミナ焼き】</b>			
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		0.30	
白いりごま		0.45	
一味とうがらし		0.07	
<b>【ヤマノボテ風マッシュボーテ】</b>			
じやがいも		58.22	
米油		1.00	
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	
天塩		0.23	
白こしょう		0.01	
<b>【野菜スープ】</b>			
花かつお		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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごま塩ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		115.00	
水		0.00	
白ごま		2.60	
天塩		0.39	
水		1.56	
<b>【肉団子】</b>			
豚肩肉 ひき肉		30.00	
鶏胸肉 ひき肉		30.00	
ねぎ		15.00	
玉ねぎ		15.00	
しょうが		0.70	
こいくちしょうゆ		2.70	
天塩		0.60	
でんぶん		5.30	
ごま油		0.50	
オイスターソース		0.50	
<b>【キャベツとコーンのサラダ】</b>			
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	
<b>【中華スープ】</b>			
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		105.31	
水		0.00	
<b>【豚の生姜焼き】</b>			
米油		1.30	
豚肩肉 こま切り		32.50	
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	
<b>【生揚げのごまサラダ】</b>			
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		0.33	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		4.29	
トウバンジャン		0.05	
白ねりごま		3.90	
白すりごま		0.78	
<b>【町田産野菜の具沢山汁】</b>			
花かつお		4.55	
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		0.85	
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（食物アレルギー専用食）】

2025年12月12日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		100.80	
米粒麦		6.50	
水		0.00	
<b>【豆腐の中華煮】</b>			
米油		1.35	
しょうが		0.46	
豚肩肉 こま切り		12.04	
酒		0.00	
にんじん		13.13	
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		11.70	
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		19.80	
豆腐(木綿)		103.81	
青菜(こまつな)		6.39	
ねぎ		9.03	
でんぶん		3.01	
ごま油		0.75	
<b>【ししゃものごま焼き】</b>			
からふとししゃも(生干し)	1.98 本	49.50	
米油		1.30	
白ごま		1.30	
白すりごま		1.30	
<b>【中華和え】</b>			
キャベツ		31.97	
きゅうり		13.27	
にんじん		10.22	
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		1.50	
豚肩肉 こま切り		18.05	
白焼きちくわ		15.04	
干しいたけ スライス		0.90	
たけのこ (水煮)		7.52	
はくさい		32.53	
チングンツァイ		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	
<b>【フライドポテト】</b>			
じゃがいも		98.00	
揚げ油		7.52	
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	
<b>【フルーツポンチ(ぶどうゼリー入り)】</b>			
みかん缶		20.00	
パイン缶詰(果肉のみ)		25.00	
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		93.00	
水		0.00	
<b>【えだまめ入り鶏つくね】</b>			
米油		2.00	
鶏もも肉 ひき肉		25.00	
えだまめ(冷凍)		13.00	
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		1.30	
天塩		0.20	
砂糖(上白糖)		1.00	
<b>【春雨サラダ】</b>			
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		0.75	
<b>【豆腐とわかめのみぞ汁】</b>			
花かつお		3.90	
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		7.52	
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（食物アレルギー専用食）】

2025年12月17日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【米粉の豆入りカレーライス】</b>			
水稻穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
水		110.00	
鶏ガラパック		3.00	
鶏もも肉 こま切り		35.00	
赤ワイン		0.93	
天塩		0.25	
白こしょう		0.03	
カレー粉		0.15	
米油		0.37	
しょうが		0.37	
にんにく		0.44	
玉ねぎ		60.00	
にんじん		15.00	
じやがいも		60.00	
ひよこまめ(乾)		7.00	
砂糖(三温糖)		0.50	
トマトケチャップ		4.50	
濃厚ソース		3.70	
ウスターソース		3.70	
こいくちしょうゆ		3.00	
カレー粉		0.78	
ガラムマサラ		0.12	
コリアンダー		0.10	
ターメリックパウダー		0.10	
クミンシードパウダー		0.09	
天塩		1.12	
米粉		6.20	
<b>【カラフルサラダ】</b>			
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		0.91	
<b>【果物（菊花みかん）】</b>			
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【パセリライス】</b>			
水稻穀粒(精白米)		111.33	
水		0.00	
天塩		0.52	
パセリ(乾)		0.26	
<b>【白身魚のさっぱり玉ねぎソースがけ】</b>			
油かれい 60 g	1.01 切	60.60	
天塩		0.05	
米油		0.91	
米油		1.30	
玉ねぎ		12.73	
こいくちしょうゆ		1.50	
砂糖(三温糖)		1.50	
米酢		1.50	
<b>【フレンチサラダ】</b>			
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		2.60	
米酢		3.29	
砂糖(三温糖)		1.43	
天塩		0.25	
白こしょう		0.03	
からし(粉)		0.05	
<b>【かぼちゃと豆のスープ】</b>			
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		12.19	
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
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		111.33	
水		0.00	
<b>【鶏肉と生揚げのオイスター紹め】</b>			
生揚げ		39.12	
こいくちしょうゆ		2.26	
砂糖(三温糖)		0.65	
水		19.50	
米油		0.75	
にんにく		0.20	
しょうが		0.13	
鶏胸肉 こま切り		19.56	
こいくちしょうゆ		0.65	
酒		0.65	
玉ねぎ		19.80	
キャベツ		25.58	
にら		5.72	
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	
オイスター紹め		2.08	
<b>【小松菜と大根のナムル】</b>			
もやし		32.77	
にんじん		10.22	
青菜(こまつな)		7.67	
たいこん		10.83	
白すりごま		0.98	
ごま油		1.30	
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	
<b>【わかめスープ】</b>			
鶏ガラパック		10.40	
水		156.00	
にんじん		13.13	
干しいたけ スライス		1.35	
もやし		19.36	
豆腐(木綿)		30.09	
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		6.02	
ねぎ		6.32	
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（食物アレルギー専用食）】

2025年12月22日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ひじきご飯】</b>			
水稻穀粒(精白米)		56.57	
米粒麦		3.33	
酒		1.00	
水		0.00	
米油		0.50	
鶏肉ひき肉		7.76	
にんじん		7.53	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		1.11	
油揚げ		6.65	
干しいたけ スライス		0.55	
天塩		0.33	
砂糖(三温糖)		1.66	
こいくちしょうゆ		2.99	
本みりん		0.66	
酒		1.00	
<b>【かぼちゃの和風汁】</b>			
米油		0.60	
豚肩肉 こま切り		8.00	
にんじん		10.22	
だいこん		15.00	
水		140.00	
花かつお		3.90	
米粉マカロニ		3.00	
西洋かぼちゃ		15.00	
白みそ		9.10	
赤みそ		7.80	
ねぎ		6.00	
<b>【大豆の甘辛がらめ】</b>			
大豆(国産、乾)		16.39	
でんぶん		2.60	
揚げ油		7.52	
こいくちしょうゆ		1.30	
砂糖(三温糖)		2.60	
本みりん		1.30	
米酢		0.65	
<b>【おかか和え】</b>			
青菜(こまつな)		7.00	
にんじん		7.00	
キャベツ		24.00	
もやし		30.00	
ツナ 水煮		5.20	
糸削り		0.78	
こいくちしょうゆ		4.55	
砂糖(上白糖)		2.34	
天塩		0.33	
ごま油		1.30	
米酢		2.34	
<b>【果物(菊花みかん)】</b>			
みかんM	1.01 個	121.20	

2025年12月23日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳200ml】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		111.33	
水		0.00	
<b>【さばの塩焼き】</b>			
さば(70g)	1.01 切	70.70	
しょうが		0.26	
酒		1.30	
天塩		0.78	
<b>【野菜の甘酢和え】</b>			
だいこん		17.60	
もやし		32.77	
きゅうり		8.85	
にんじん		5.84	
こいくちしょうゆ		4.80	
砂糖(上白糖)		2.50	
米酢		2.50	
<b>【沢煮椀】</b>			
花かつお		3.90	
水		156.00	
豚肩肉 こま切り		12.04	
酒		1.30	
にんじん		11.67	
だいこん		25.73	
ぶなしめじ		9.48	
豆腐(木綿)		21.06	
うすくちしょうゆ		2.60	
天塩		1.04	
酒		1.30	
本みりん		0.65	
ねぎ		9.93	

2025年12月24日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【白ぶどうとほうれん草のジュース】</b>			
白ぶどうとほうれん草のジュース		125.00	
<b>【コーンライス】</b>			
水稻穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
天塩		0.26	
冷凍ホールコーン		7.00	
<b>【ローストチキン】</b>			
鶏もも肉 切り身70g	1.01 切	70.70	
酒		2.60	
天塩		0.20	
砂糖(三温糖)		5.20	
こいくちしょうゆ		7.80	
本みりん		5.20	
にんにく		0.65	
しょうが		0.91	
水		1.30	
<b>【コールスローサラダ】</b>			
キャベツ		47.31	
にんじん		13.13	
きゅうり		5.90	
米油		1.56	
玉ねぎ		0.91	
砂糖(上白糖)		2.08	
天塩		0.40	
白こしょう		0.01	
米酢		2.21	
<b>【米粉の豆乳クリームシチュー】</b>			
米油		0.75	
鶏もも肉 角切り		4.51	
白ワイン		1.30	
玉ねぎ		38.18	
にんじん		14.59	
じゃがいも		35.20	
鶏ガラパック		6.50	
水		91.00	
米粉		7.00	
無調整豆乳		7.80	
天塩		60.00	
白こしょう		0.60	
バセリ(乾)		0.04	
		0.65	

※アレルギー食品には記号を表示しています