

## 堺エリア [詳細献立表 (通常食) ]

2026年 1月 9日(金)

2026年 1月13日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【五目チャーハン】			
水稻穀粒(精白米)		106.82	
天塩		0.40	
米油		0.68	
焼き豚		15.04	
干しいたけ スライス		0.65	
玉ねぎ		19.80	
にんじん		14.59	
ねぎ		9.03	
砂糖(三温糖)		0.20	
天塩		0.65	
白こしょう		0.05	
こいくちしょうゆ		3.03	
【坦々スープ】			
米油		0.90	
にんにく		0.33	
しょうが		0.33	
トウバンジャン		0.04	
豚肩肉 ひき肉		18.05	
にんじん		11.67	
もやし		32.77	
にら		11.43	
ねぎ		12.64	
豆腐(木綿)		36.11	
白ねりごま		1.81	
こいくちしょうゆ		3.61	
砂糖(三温糖)		0.91	
天塩		0.25	
白こしょう		0.04	
白みそ		2.60	
赤みそ		4.23	
鶏ガラパック		12.09	
水		169.00	
無調整豆乳		18.15	
白すりごま		3.63	
ごま油		0.52	
【シャキシャキポテトサラダ】			
じゃがいも		35.20	
にんじん		10.22	
きゅうり		8.11	
米油		0.68	
玉ねぎ		0.64	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.50	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.01	
米酢		2.60	

2026年 1月14日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【胚芽パン】			
★胚芽パン70g	1.01 個	70.70	
【スペニッシュオムレツ】			
★たまご		46.04	
天塩		0.23	
白こしょう		0.05	
砂糖(三温糖)		0.20	
★牛乳		3.01	
じゃがいも		16.25	
にんじん		11.67	
米油		1.35	
ペーコン		9.03	
玉ねぎ		19.80	
天塩		0.15	
白こしょう		0.04	
バセリ(乾)		0.39	
トマトケチャップ		6.02	
【青のりピーンズ】			
大豆(国産、乾)		18.05	
でんぶん		4.21	
揚げ油		5.87	
あおのり		0.30	
天塩		0.12	
【ABCスープ】			
鶏ガラパック		7.52	
水		156.00	
鶏もも肉 こま切り		7.52	
にんじん		10.51	
玉ねぎ		16.97	
キャベツ		25.58	
冷凍ホールコーン		6.02	
★ABCマカロニ		9.03	
天塩		1.05	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.43	

※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）】

2026年 1月15日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		100.80	
水		0.00	
<b>【じゃがいもと大豆のそぼろ煮】</b>			
米油		0.68	
豚肩肉 ひき肉		24.07	
大豆(水煮)		18.05	
玉ねぎ		10.61	
にんじん		10.94	
つきこんにやく		11.28	
じゃがいも		40.62	
かつお厚削り		6.85	
水		39.00	
生揚げ		13.54	
酒		1.69	
本みりん		1.69	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		11.05	
でんぶん		2.60	
<b>【レモン和え】</b>			
キャベツ		30.69	
きゅうり		6.63	
にんじん		13.13	
青菜(こまつな)		6.39	
こいくちしょうゆ		3.08	
天塩		0.30	
本みりん		0.85	
砂糖(上白糖)		0.45	
レモン(果汁、生)		0.90	
<b>【焼きししゃも】</b>			
からふとししゃも(生干し)		49.27	

2026年 1月16日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		97.79	
米粒麦		5.20	
水		0.00	
<b>【さばのピリ辛ソース】</b>			
さば 60 g		60.00	
しょうが		0.33	
酒		3.25	
米油		0.65	
にんにく		0.30	
しょうが		0.30	
トウバンジャン		0.08	
赤みそ		2.03	
こいくちしょうゆ		2.60	
砂糖(三温糖)		3.12	
本みりん		3.04	
米酢		3.06	
酒		3.06	
でんぶん		0.30	
<b>【大根ときゅうりの華風和え】</b>			
だいこん		35.20	
きゅうり		11.79	
にんじん		11.67	
天塩		0.18	
砂糖(上白糖)		1.95	
こいくちしょうゆ		4.55	
ごま油		0.72	
<b>【むらくもスープ】</b>			
だし昆布		0.65	
かつお厚削り		3.90	
水		169.00	
豚肩肉 こま切り		8.27	
酒		0.68	
玉ねぎ		16.97	
にんじん		14.59	
えのきたけ		10.23	
ほうれんそう		5.42	
天塩		1.20	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.60	
でんぶん		2.60	
<b>★たまご</b>		25.58	

2026年 1月19日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【豚キムチ丼】</b>			
水稻穀粒(精白米)		109.82	
水		0.00	
米油		1.69	
にんにく		0.90	
豚肩肉 こま切り		40.62	
玉ねぎ		12.73	
にんじん		13.13	
もやし		32.77	
はくさい(キムチ漬け)		30.09	
にら		5.43	
ねぎ		8.39	
砂糖(三温糖)		1.18	
こいくちしょうゆ		7.61	
ごま油		0.91	
白いりごま		1.95	
<b>【大根のゆかり和え】</b>			
だいこん		24.37	
もやし		31.28	
きゅうり		6.50	
ゆかり		0.39	
天塩		0.33	
<b>【春雨スープ】</b>			
鶏ガラパック		7.52	
水		160.00	
豚肩肉 こま切り		9.03	
干しいたけ スライス		0.65	
にんじん		12.40	
天塩		0.70	
こいくちしょうゆ		3.25	
もやし		31.28	
緑豆はるさめ		9.03	
ねぎ		12.64	
ごま油		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）】

2026年 1月20日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ツナコーンピラフ】</b>			
水稻穀粒(精白米)		104.75	
水		120.90	
酒		0.91	
天塩		0.40	
米油		1.51	
ツナ 水煮		21.06	
にんじん		9.49	
マッシュルーム		3.46	
冷凍ホールコーン		9.78	
こいくちしょうゆ		2.47	
天塩		0.45	
白こしょう		0.05	
★バター		0.91	
<b>【ひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(ステンレス釜、乾)		1.50	
キャベツ		29.41	
にんじん		6.57	
だいこん		18.82	
冷凍ホールコーン		4.96	
天塩		0.23	
砂糖(三温糖)		1.11	
米油		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
米酢		1.30	
<b>【米粉のポークピーンズ】</b>			
大豆(国産、乾)		19.56	
米油		0.81	
にんにく		0.33	
豚肩肉 こま切り		34.60	
赤ワイン		1.68	
玉ねぎ		16.97	
にんじん		16.05	
じゃがいも		27.08	
鶏ガラパック		13.96	
水		81.90	
トマト缶詰(ホール)		21.06	
ウスターーソース		5.72	
砂糖(三温糖)		5.21	
トマトケチャップ		13.54	
こいくちしょうゆ		0.73	
天塩		0.68	
白こしょう		0.04	
米粉		7.15	

2026年 1月21日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【みそラーメン】</b>			
★蒸し中華めん		150.44	
米油		3.90	
米油		0.65	
しょうが		0.65	
にんにく		0.26	
豚肩肉 ひき肉		13.39	
酒		1.30	
にんじん		13.13	
玉ねぎ		11.31	
もやし		22.34	
水		182.00	
鶏ガラパック		7.52	
キャベツ		15.35	
ほうれんそう		6.77	
ねぎ		13.54	
赤みそ		8.27	
白みそ		10.53	
こいくちしょうゆ		3.01	
白こしょう		0.04	
ごま油		1.30	
<b>【大學芋】</b>			
さつまいも		77.18	
揚げ油		7.00	
砂糖(三温糖)		5.85	
こいくちしょうゆ		2.60	
米酢		0.22	
水		2.73	
黒いりごま		0.65	
<b>【わかめサラダ】</b>			
冷凍 生わかめ カット		6.02	
にんじん		6.57	
もやし		28.30	
冷凍ホールコーン		7.52	
ツナ 水煮		9.03	
こいくちしょうゆ		4.51	
米酢		1.30	
砂糖(上白糖)		1.04	
米油		0.78	

2026年 1月22日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		102.30	
米粒麦		6.50	
水		0.00	
<b>【八宝菜】</b>			
米油		1.30	
にんにく		0.39	
しょうが		0.39	
豚肩肉 こま切り		34.60	
酒		0.65	
玉ねぎ		31.11	
にんじん		23.35	
干しいたけ スライス		0.75	
★うずら卵(水煮)		18.05	
鶏ガラパック		6.05	
水		36.28	
たけのこ(水煮)		6.02	
はくさい		42.43	
チンゲンツアイ		7.67	
こいくちしょうゆ		4.00	
酒		1.17	
天塩		0.78	
白こしょう		0.02	
オイスターーソース		2.00	
でんぶん		2.73	
<b>【中華和え】</b>			
キャベツ		12.79	
にんじん		6.57	
もやし		32.77	
白焼きちくわ100、卵乳成分なし		6.02	
こいくちしょうゆ		4.06	
砂糖(上白糖)		2.60	
米酢		1.30	
ごま油		1.50	
白いりごま		1.30	
<b>【果物(美生柑)】</b>			
みょうかん		75.40	

※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）】

2026年 1月23日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		103.81	
水		0.00	
<b>【鮭の塩焼き】</b>			
秋さけ 60g		60.60	
酒		1.81	
天塩		0.10	
<b>【おかか和え】</b>			
キャベツ		19.18	
もやし		26.81	
にんじん		10.94	
青菜(こまつな)		7.03	
こいくちしょうゆ		5.07	
砂糖(三温糖)		0.82	
糸削り		0.91	
<b>【豚汁】</b>			
米油		0.85	
豚肩肉 こま切り		12.79	
酒		0.60	
こぼう		6.77	
つきこんにやく		6.02	
だし昆布		0.59	
かつお厚削り		6.02	
水		140.40	
にんじん		10.22	
だいこん		10.83	
じゃがいも		23.02	
油揚げ		9.03	
豆腐(木綿)		25.58	
白みそ		9.36	
赤みそ		5.20	
ねぎ		9.03	

2026年 1月26日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【じゃこ入りゆかりご飯】</b>			
水稻穀粒(精白米)		103.88	
水		0.00	
ゆかり		1.27	
ちりめんじゃこ		3.18	
<b>【豆腐の五目盲蒸】</b>			
米油		0.85	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
豚肩肉 こま切り		21.20	
酒		1.30	
こいくちしょうゆ		0.65	
干しいたけ スライス		0.52	
にんじん		14.39	
鶏ガラパック		6.36	
水		52.00	
砂糖(三温糖)		1.82	
天塩		0.39	
こいくちしょうゆ		7.84	
酒		1.56	
オイスターソース		2.12	
酒		1.30	
でんぶん		3.90	
チンゲンツアイ		8.32	
ねぎ		11.45	
豆腐(木綿)		125.08	
ごま油		0.64	
<b>【いそか和え】</b>			
にんじん		13.16	
もやし		37.78	
青菜(こまつな)		9.55	
こいくちしょうゆ		4.03	
砂糖(三温糖)		0.65	
きざみのり		0.61	
<b>【果物(菊花みかん)】</b>			
みかん		62.40	

2026年 1月27日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		100.80	
水		0.00	
<b>【しそひじきのぶりかけ】</b>			
米油		0.52	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		2.71	
砂糖(三温糖)		2.86	
こいくちしょうゆ		4.00	
本みりん		0.68	
糸削り		0.85	
白ごま		0.85	
ゆかり		0.46	
<b>【白身魚の醤マヨネーズ焼き】</b>			
ホキ 70g		68.37	
こいくちしょうゆ		2.60	
酒		0.82	
本みりん		0.82	
砂糖(三温糖)		0.33	
マヨネーズ(ノンエッグ)		14.00	
あおのり		0.33	
紙カップ小判4		1.12 個	1.12
<b>【野菜のごまサラダ】</b>			
もやし		34.26	
キャベツ		17.90	
にんじん		7.30	
白いりごま		1.95	
白すりごま		1.04	
砂糖(三温糖)		1.50	
こいくちしょうゆ		4.03	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
ごま油		0.91	
<b>【白菜スープ】</b>			
かつお厚削り		6.02	
だし昆布		0.72	
水		160.00	
豚肩肉 こま切り		5.18	
にんじん		11.60	
じゃがいも		17.94	
干しいたけ スライス		0.75	
はくさい		22.48	
天塩		0.70	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.50	

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 埠エリア [詳細献立表 (通常食) ]

2026年 1月29日(木)

2026年 1月30日(金)

※アレルギー食品には記号を表示しています