

堺エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2026年 3月 2日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【O飲用豆乳200mL】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【スパイシーツナピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
ターメリック		0.26	
天塩		1.30	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.13	
ベーコン(短冊)		9.10	
玉ねぎ		13.00	
ツナ 水煮		19.50	
ピーマン		7.80	
カレー粉		0.52	
トマトケチャップ・300g		6.50	
こいくちしょうゆ		0.65	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
【Oコーンフレークコロッセ】			
米油		0.52	
鶏胸肉 ひき肉		26.00	
玉ねぎ		26.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
じゃがいも		90.00	
米粉		7.00	
水		0.00	
コーンフレーク		30.00	
米油		6.50	
中濃ソース		1.30	
【フレンチサラダ】			
キャベツ		19.50	
冷凍ホールコーン		7.80	
にんじん		9.10	
きゅうり		15.60	
米油		2.60	
砂糖(上白糖)		1.30	
米酢		2.60	
天塩		0.39	
玉ねぎ		0.65	
【洋風スープ】			
米油		0.39	
ベーコン(短冊)		14.68	
にんにく		0.27	
玉ねぎ		24.70	
にんじん		16.90	
えのきたけ		11.70	
水		156.00	
鶏ガラパック		18.15	
キャベツ		34.92	
マッシュルーム		6.05	
酒		1.16	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.41	
ほうれんそう		7.80	

2026年 3月 3日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【O飲用豆乳200mL】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ちらし寿司】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
米酢		9.83	
砂糖(上白糖)		4.21	
天塩		0.56	
干しいたけ スライス		1.56	
にんじん		19.37	
油揚げ		4.11	
砂糖(三温糖)		2.34	
こいくちしょうゆ		4.68	
酒		1.56	
焼きのり	1.00 枚	4.00	
【魚の照り焼き】			
銀鮭 70g		80.33	
しょうが		0.33	
こいくちしょうゆ		4.55	
砂糖(三温糖)		0.65	
酒		1.63	
本みりん		1.69	
【わかめともやしのおひたし】			
冷凍 生わかめ カット		8.78	
にんじん		9.10	
青菜(こまつな)		11.70	
もやし		23.40	
こいくちしょうゆ		2.34	
本みりん		0.98	
白いりごま		1.95	
【O豆腐のすまし汁】			
かつお厚削り		4.55	
だし昆布		0.42	
水		169.00	
鶏もも肉 こま切り		14.30	
にんじん		12.52	
玉ねぎ		31.99	
えのきたけ		3.50	
豆腐(木綿)		33.00	
天塩		0.85	
本みりん		1.04	
酒		1.04	
うすくちしょうゆ		3.64	
青菜(こまつな)		6.50	

2026年 3月 4日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【O飲用豆乳200mL】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ブルコギ丼】			
水稲穀粒(精白米)		91.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
豚もも肉 こま切り		52.00	
玉ねぎ		41.60	
にんじん		19.50	
ピーマン		10.40	
もやし		65.00	
ぶなしめじ		13.00	
にら		6.50	
こいくちしょうゆ		7.15	
砂糖(三温糖)		1.30	
酒		1.95	
コチュジャン		1.95	
はちみつ		2.60	
ごま油		0.65	
白いりごま		1.30	
【チンゲン菜のスープ】			
米油		0.43	
豚肩肉 こま切り		18.15	
チンゲンツアイ		10.40	
にんじん		12.35	
たけのこ(水煮)		6.50	
干しいたけ スライス		0.88	
もやし		32.50	
ねぎ		7.05	
鶏ガラパック		7.53	
水		162.50	
酒		1.22	
天塩		1.56	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.79	
ごま油		0.72	
【O豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)】			
豆乳のカ(ブルーベリー)	1.17 個	128.70	

※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）]

2026年 3月 5日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【ブラックふりかけ】			
米油		0.39	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		1.30	
きくらげ(乾)		0.65	
水		1.76	
砂糖(三温糖)		2.34	
酒		0.35	
こいくちしょうゆ		3.51	
本みりん		0.47	
米酢		0.23	
糸削り		1.17	
黒いりごま		1.30	
【とりのスタミナ焼き】			
鶏もも肉 切り身70g		80.33	
にんにく		0.72	
砂糖(三温糖)		1.30	
こいくちしょうゆ		5.75	
ごま油		0.26	
ねぎ		2.70	
【辛し和え】			
もやし		19.50	
はくさい		19.50	
にんじん		7.80	
青菜(こまつな)		9.10	
こいくちしょうゆ		3.38	
本みりん		0.91	
からし(粉)		0.03	
【春雨スープ】			
鶏ガラパック		17.00	
水		179.40	
豚肩肉 こま切り		15.12	
酒		0.46	
干しいたけ スライス		1.50	
にんじん		19.50	
天塩		1.50	
こいくちしょうゆ		2.99	
もやし		22.10	
緑豆はるさめ		7.63	
ねぎ		9.10	
青菜(こまつな)		10.40	
ごま油		0.46	

2026年 3月 6日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【〇チキンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米油		0.65	
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	
天塩		1.10	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.03	
【白菜と肉団子のスープ】			
豚肩肉 ひき肉		46.80	
しょうが		0.43	
ねぎ		7.25	
酒		0.29	
天塩		0.29	
こいくちしょうゆ		1.14	
でんぶん		1.14	
水		143.00	
かつお厚削り		4.29	
にんじん		18.79	
干しいたけ スライス		0.70	
はくさい		43.03	
普通はるさめ(乾)		2.94	
ねぎ		8.10	
天塩		0.29	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.86	
【元氣サラダ(塩昆布なし)】			
キャベツ		26.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
糸削り		1.30	
米油		1.95	
砂糖(上白糖)		0.65	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.99	
米酢		2.60	
【果物(冷凍パイン)】			
冷凍パイン		49.18	

2026年 3月 9日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		92.00	
水		0.00	
【ひじきのふりかけ】			
米油		0.39	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		2.08	
砂糖(三温糖)		2.21	
こいくちしょうゆ		3.90	
本みりん		0.52	
糸削り		0.65	
白いりごま		0.65	
【〇豚カツ(米粉、米粉パン粉使用)】			
豚ヒレ 70g		80.33	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
米粉		5.00	
水		0.00	
米粉パン粉		9.75	
揚げ油		6.50	
こいくちしょうゆ		5.85	
中ざら糖		3.51	
中濃ソース		5.85	
本みりん		3.51	
【和風サラダ】			
きゅうり		16.90	
にんじん		6.50	
キャベツ		15.42	
もやし		13.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.26	
ごま油		0.65	
米酢		1.95	
【沢煮焼】			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		4.55	
水		156.00	
豚もも細切		6.05	
酒		1.30	
にんじん		11.74	
だいこん		38.10	
ぶなしめじ		8.16	
えのきたけ		7.71	
うすくちしょうゆ		2.34	
天塩		0.78	
酒		1.17	
本みりん		0.59	
ねぎ		5.08	

※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）]

2026年 3月10日(火)

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	
【高野豆腐のそぼろごはん】			
水稲穀粒(精白米)		84.50	
こいくちしょうゆ		1.04	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.52	
鶏もも肉 ひき肉		16.90	
酒		0.72	
干しいたけ スライス		0.72	
にんじん		11.70	
凍り豆腐(細切り)		4.29	
ねぎ		5.20	
だし汁		19.50	
酒		1.29	
本みりん		1.29	
砂糖(三温糖)		2.16	
こいくちしょうゆ		3.59	
天塩		0.72	
【魚のにんじんマヨネーズ焼き】			
きんめだい70g		80.33	
酒		1.30	
塩		0.26	
白こしょう		0.04	
マヨネーズ(ノンエッグ)		13.52	
にんじん		8.45	
紙カップ小判4		1.15	
【○野菜のごまサラダ】			
だいこん		19.00	
キャベツ		18.00	
にんじん		5.50	
きゅうり		10.00	
白ごま		1.30	
白すりごま		0.65	
砂糖(三温糖)		1.01	
こいくちしょうゆ		3.12	
天塩		0.17	
白こしょう		0.01	
ごま油		0.65	
【豚汁】			
米油		0.46	
豚肩肉 こま切り		12.09	
ごぼう		10.88	
こんにゃく		12.09	
かつお厚削り		3.90	
水		143.00	
にんじん		8.80	
だいこん		24.49	
じゃがいも		21.78	
油揚げ		3.03	
豆腐(木綿)		32.50	
白みそ		9.67	
赤みそ		5.45	
ねぎ		7.80	

2026年 3月11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	
【○ベーコンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		93.00	
天塩		0.26	
水		0.00	
米油		0.30	
ベーコン(短冊)		14.29	
玉ねぎ		12.00	
にんじん		6.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.01	
【豆腐入りハンバーグ(卵炒)】			
豚肩肉 ひき肉		39.00	
鶏もも肉 ひき肉		13.00	
押し豆腐		19.50	
米油		0.39	
玉ねぎ		32.50	
米粉パン粉		4.00	
天塩		0.91	
白こしょう		0.04	
ナツメグ(粉)		0.07	
トマトケチャップ・300g		6.50	
中濃ソース		6.50	
赤ワイン		1.30	
からし(粉)		0.07	
【キャベツとコーンのサラダ】			
冷凍ホールコーン		11.31	
にんじん		9.43	
キャベツ		19.50	
きゅうり		15.60	
こいくちしょうゆ		3.77	
本みりん		0.95	
砂糖(三温糖)		1.51	
米油		0.57	
天塩		0.05	
米酢		3.02	
【野菜スープ】			
米油		0.78	
にんにく		0.17	
豚肩肉 こま切り		9.10	
玉ねぎ		15.60	
にんじん		13.00	
水		182.00	
鶏ガラパック		10.04	
はくさい		45.50	
えのきたけ		15.60	
レンズまめ(乾)		10.40	
酒		1.43	
天塩		1.69	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.86	

2026年 3月12日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【○飲用豆乳コーヒー味】			
豆乳飲料コーヒー味		196.72	
【○タコライス(チーズなし)】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.82	
にんにく		0.49	
豚肩肉 ひき肉		39.00	
鶏胸肉 ひき肉		26.00	
玉ねぎ		49.40	
にんじん		28.60	
トマトケチャップ・300g		11.70	
トマトピューレ		8.19	
パプリカパウダー		0.33	
チリパウダー		0.49	
天塩		0.33	
冷凍ホールコーン		19.50	
きゅうり		20.00	
【ハニーサラダ】			
キャベツ		28.00	
にんじん		6.50	
きゅうり		10.40	
冷凍ホールコーン		5.20	
米酢		2.60	
天塩		0.52	
はちみつ		3.25	
米油		1.30	
からし(粉)		0.03	
【○米粉の抹茶ケーキ(卵イチョコなし)】			
米粉		27.30	
ベーキングパウダー		1.95	
抹茶パウダー		0.20	
砂糖(三温糖)		10.40	
無調整豆乳		27.30	
米油		9.10	
米酢		1.30	
粉糖		0.39	
マドレーヌカップ04		1.15	

※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）]

2026年 3月13日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【キムタクごはん】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米油		0.65	
豚肩肉 ひき肉		19.36	
しょうが		0.39	
にんじん		6.83	
大根(たくあん塩漬)		5.86	
はくさい(キムチ漬) 町田産		11.74	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.30	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
【魚のみりん焼き】			
銀だら 70g		80.33	
こいくちしょうゆ		4.55	
本みりん		2.28	
酒		1.56	
砂糖(三温糖)		0.74	
【豆腐と野菜のスープ】			
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		4.55	
水		169.00	
玉ねぎ		19.31	
にんじん		5.69	
えのきたけ		6.50	
豆腐(木綿)		43.00	
にら		6.70	
酒		1.30	
天塩		0.91	
こいくちしょうゆ		2.34	
でんぶん		1.95	
【果物(せとか1/4)】			
せとか(砂じょう、生)		34.10	

2026年 3月16日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【おめで鯛めし】			
水稲穀粒(精白米)		87.00	
うすくちしょうゆ		0.86	
水		0.00	
真鯛 角切り		26.42	
酒		1.00	
天塩		0.33	
米油		0.72	
ごぼう		5.28	
にんじん		5.12	
油揚げ		6.46	
砂糖(三温糖)		1.81	
うすくちしょうゆ		6.51	
酒		1.43	
【鶏の唐揚げ】			
鶏もも肉 切り身70g		80.33	
にんにく		0.26	
しょうが		0.52	
こいくちしょうゆ		5.20	
本みりん		1.56	
砂糖(三温糖)		1.56	
酒		1.56	
でんぶん		3.90	
揚げ油		3.90	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		9.10	
もやし		19.50	
にんじん		10.40	
きゅうり		11.70	
こいくちしょうゆ		3.77	
砂糖(三温糖)		2.60	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
【お祝いすまし汁】			
かつお厚削り		4.55	
だし昆布		0.42	
水		169.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		32.50	
えのきたけ		3.90	
豆腐(木綿)		26.00	
ほうれんそう		6.50	
なると		13.00	
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	
【町田産ゆずのゼリー】			
町田産ゆずのゼリー		45.90	

2026年 3月17日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【〇飲用豆乳200ml】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【〇米粉のカレーライス】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.60	
玉ねぎ		29.90	
米油		0.65	
にんにく		0.23	
しょうが		0.60	
セロリー		1.20	
玉ねぎ		29.90	
鶏ガラパック		5.86	
豚骨パック		5.86	
水		107.64	
砂糖(三温糖)		0.72	
にんじん		23.92	
じゃがいも		63.39	
トマトケチャップ・300g		7.00	
ウスターソース		5.00	
濃厚ソース		2.00	
こいくちしょうゆ		1.20	
本みりん		1.20	
天塩		1.50	
白こしょう		0.04	
米油		0.36	
豚肩肉 角切り		45.50	
赤ワイン		1.20	
カレー粉		0.12	
天塩		0.36	
白こしょう		0.01	
水		0.00	
カレー粉		0.96	
コリアンダーパウダー		0.12	
ガラムマサラ		0.23	
ターメリック		0.12	
米粉		6.20	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(スリム釜、乾)		1.43	
あおだいず		7.18	
キャベツ		19.51	
だいこん		12.91	
にんじん		6.50	
天塩		0.22	
こいくちしょうゆ		1.86	
砂糖(上白糖)		1.57	
米酢		3.30	
米油		0.29	
【〇フルーツポンチ(白桃、りんごが)】			
みかん缶		50.00	
パイン缶詰(果肉のみ)		50.00	
アレンジアイスゼリー(ぶどう)		12.09	
アレンジアイスゼリー(いちご)		12.09	
水		45.50	
砂糖(上白糖)		6.24	
レモン(果汁、生)		1.69	
赤ワイン		0.39	

※アレルギー食品には記号を表示しています