

## 堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2026年 3月 2日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【スパイシーツナピラフ】</b>			
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		6.50	
こいくちしょうゆ		0.65	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
<b>【ジャーマンオムレツ】</b>			
米油		0.39	
豚肩肉 ひき肉		7.80	
玉ねぎ		16.90	
にんじん		7.80	
じゃがいも		38.10	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★たまご		39.91	
★牛乳		3.90	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		0.20	
白こしょう		0.01	
トマトケチャップ		6.50	
<b>【フレンチサラダ】</b>			
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	
<b>【洋風スープ】</b>			
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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【ちらし寿司】</b>			
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	
<b>【魚の照り焼き】</b>			
銀鮭 70g		68.56	
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	
<b>【わかめともやしのおひたし】</b>			
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	
<b>【花魁のすまし汁】</b>			
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)		26.42	
★花魁		6.05	
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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【ブルコギ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
豚もも肉 こま切り		38.74	
玉ねぎ		38.62	
にんじん		13.09	
ピーマン		6.50	
もやし		52.29	
ぶなしめじ		10.57	
にら		5.58	
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		1.17	
<b>【チンゲン菜のスープ】</b>			
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	
<b>【生乳ヨーグルト】</b>			
★生乳ヨーグルト		95.00	

※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 3月 5日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
<b>【ブラックふりかけ】</b>			
米油		0.39	
干ひじき(スライス釜、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	
<b>【とりのスタミナ焼き】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		68.56	
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	
<b>【辛し和え】</b>			
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	
<b>【春雨スープ】</b>			
鶏ガラパック		7.53	
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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【きなこ揚げパン】</b>			
★ミルクパン70g		68.56	
揚げ油		3.90	
きな粉(大豆)		13.00	
砂糖(上白糖)		11.70	
天塩		0.20	
<b>【白菜と肉団子のスープ】</b>			
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	
でんぷん		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	
<b>【元気サラダ】</b>			
キャベツ		23.40	
きゅうり		15.60	
にんじん		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
糸削り		1.30	
★塩昆布		0.65	
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		3.12	
米酢		2.60	
<b>【果物(冷凍パイন)】</b>			
冷凍パイン		48.97	

2026年 3月 9日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		92.00	
水		0.00	
<b>【ひじきのふりかけ】</b>			
米油		0.39	
干ひじき(スライス釜、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	
<b>【豚カツ】</b>			
豚ヒレ 70g		68.56	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★小麦粉		6.50	
水		0.00	
★パン粉(乾燥)		9.75	
★生パン粉		5.73	
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	
<b>【和風サラダ】</b>			
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	
<b>【沢煮碗】</b>			
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（通常食）]

2026年 3月10日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【高野豆腐のそぼろごはん】</b>			
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	
<b>【魚のにんじんマヨネーズ焼き】</b>			
きんめだい70g		68.56	
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		0.99	
<b>【野菜の昆布和え】</b>			
だいこん		19.50	
キャベツ		18.20	
にんじん		5.86	
きゅうり		10.40	
★塩昆布		2.21	
白いりごま		1.30	
<b>【豚汁】</b>			
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
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【胚芽パン】</b>			
★胚芽パン70g		68.56	
<b>【豆腐入りハンバーグ(卵炒)】</b>			
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	
★パン粉(乾燥)		5.20	
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		6.50	
中濃ソース		6.50	
赤ワイン		1.30	
からし(粉)		0.07	
<b>【キャベツとコーンのサラダ】</b>			
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	
<b>【野菜スープ】</b>			
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	
えのぎたけ		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
<b>【ショア(プレーン)】</b>			
★ショア(プレーン)		123.17	
<b>【スパゲティ・ミートソース】</b>			
★スパゲティ(乾)		100.00	
米油		3.90	
米油		0.65	
にんにく		0.13	
しょうが		0.26	
セロリー		2.60	
豚肩肉 ひき肉		23.40	
鶏胸肉 ひき肉		9.10	
玉ねぎ		71.50	
砂糖(三温糖)		1.43	
水		71.50	
マッシュルーム		6.05	
にんじん		15.83	
トマト缶詰(ホール)		15.60	
トマトケチャップ		31.20	
濃厚ソース		11.70	
トマトピューレ		7.15	
赤ワイン		1.56	
天塩		0.43	
白こしょう		0.04	
★小麦粉		4.29	
★バター		2.86	
米油		4.29	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【ハニーサラダ】</b>			
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	
<b>【抹茶ケーキ(ホワイトチョコ入り)】</b>			
抹茶		0.16	
★たまご		8.19	
★小麦粉		11.70	
上新粉		18.72	
米油		10.40	
ベーキングパウダー		0.82	
砂糖(上白糖)		14.30	
★クリーム(乳脂肪)		10.53	
★牛乳		23.40	
★ホワイトチョコチップ		5.20	
粉糖		1.04	

※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)]

2026年 3月13日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【キムタクごはん】</b>			
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(たくあん塩押漬)		5.86	
はくさい(キムチ漬け) 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	
<b>【魚のみりん焼き】</b>			
銀だら 70g		68.56	
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	
<b>【にらたま汁】</b>			
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)		39.00	
にら		6.70	
酒		1.30	
天塩		0.91	
こいくちしょうゆ		2.34	
★たまご		19.96	
でんぶん		1.95	
<b>【果物(せとか1/4)】</b>			
せとか(砂じょう、生)		25.54	

2026年 3月16日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【おめで鯛めし】</b>			
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	
<b>【鯛の唐揚げ】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		68.56	
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	
<b>【ごま和え】</b>			
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	
<b>【お祝いずまし汁】</b>			
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	
<b>【町田産ゆずのゼリー】</b>			
町田産ゆずのゼリー		39.17	

2026年 3月17日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		200.00	
<b>【カレーライス(豚肉)】</b>			
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		5.86	
ウスターソース		3.59	
濃厚ソース		1.43	
こいくちしょうゆ		1.20	
本みりん		1.20	
天塩		1.20	
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	
米油		6.05	
★バター		3.52	
★小麦粉		9.57	
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	
<b>【青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(スライス、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	
<b>【フルーツポンチ】</b>			
★白桃缶(ダイスカット)		21.09	
みかん缶		30.74	
パイナップル(果肉のみ)		21.70	
★りんご(缶詰)		34.35	
アレンジダイスゼリー(ぶどう)		12.09	
アレンジダイスゼリー(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