

堺エリア【詳細献立表（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
【〇飲用豆乳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)		5.20	
玉ねぎ		14.30	
ツナ 水煮		14.30	
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	
パセリ(乾)		0.03	
【〇コーンフレークコロッケ】			
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		26.00	
冷凍ホールコーン		5.20	
にんじん		9.10	
きゅうり		10.40	
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)		5.15	
にんにく		0.27	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		19.50	
えのきたけ		9.10	
水		135.00	
鶏ガラパック		18.15	
キャベツ		39.00	
酒		1.16	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.41	

2026年 3月 3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	
【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		0.80	
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】			
あかうお 60g		58.94	
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		7.80	
にんじん		9.10	
青菜(こまつな)		10.40	
もやし		22.10	
こいくちしょうゆ		2.34	
本みりん		0.98	
白いりごま		1.95	
【豆腐のすまし汁】			
花かつお		3.00	
水		169.00	
鶏胸肉 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	
こいくちしょうゆ		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
【〇飲用豆乳200mℓ】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ブルコギ丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
豚肩肉 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	
【チンゲン菜のスープ】			
米油		0.43	
豚肩肉 ひき肉		5.00	
チンゲンツァイ		11.70	
にんじん		12.35	
干しいたけ スライス		0.88	
もやし		32.50	
ねぎ		5.42	
鶏ガラパック		11.74	
水		160.00	
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	
【〇豆乳ヨーグルト(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（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	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
酒		0.72	
干しいたけ スライス		0.52	
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】			
ホキ 60g		58.94	
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	
【○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		7.00	
ごぼう		5.45	
こんにゃく		12.09	
花かつお		3.90	
水		120.00	
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		5.45	

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】			
豚肩肉 ひき肉		26.09	
鶏胸肉 ひき肉		26.09	
押し豆腐		19.57	
米油		0.39	
玉ねぎ		32.50	
米粉パン粉		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・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		6.03	
にんじん		9.43	
キャベツ		23.40	
きゅうり		10.23	
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】			
玉ねぎ		13.00	
にんじん		13.00	
水		150.00	
鶏ガラパック		10.04	
はくさい		40.00	
えのきたけ		6.50	
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		0.00	
【○タコライス】			
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	
冷凍ホールコーン		19.50	
トマトケチャップ・300g		11.70	
トマトピューレ		8.19	
パブリカパウダー		0.33	
チリパウダー		0.49	
天塩		0.33	
【ハニーサラダ】			
キャベツ		35.10	
にんじん		7.80	
きゅうり		5.20	
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】			
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（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
【○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		8.00	
鶏胸肉 ひき肉		8.00	
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】			
ほっけ 60g		58.94	
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】			
花かつお		3.00	
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(清美オレンジ)】			
清見オレンジ(2L)		11.09	

2026年 3月16日(月)

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	
【おめで鯛めし】			
水稲穀粒(精白米)		91.00	
こいくちしょうゆ		0.86	
水		0.00	
真鯛 角切り		19.50	
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	
こいくちしょうゆ		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	
米油		3.90	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		5.20	
もやし		23.40	
にんじん		19.50	
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	
【お祝いずまし汁】			
花かつお		0.42	
水		169.00	
にんじん		19.50	
玉ねぎ		32.50	
えのきたけ		6.50	
豆腐(木綿)		26.00	
なると		13.00	
天塩		0.85	
本みりん		1.04	
酒		1.04	
こいくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	
【町田産ゆずのゼリー】			
町田産ゆずのゼリー		39.34	

2026年 3月17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	
【○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	
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(スリシテ、乾)		1.04	
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	
【○フルーツポンチ】			
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