

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕

2026年 4月10日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【焼き豚チャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		91.00	
天塩		0.52	
水		0.00	
米油		0.65	
干しいたけ スライス		0.65	
玉ねぎ		19.50	
焼き豚		25.00	
にんじん		6.50	
ねぎ		6.50	
砂糖(三温糖)		0.20	
天塩		0.52	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
【みそドレッシングサラダ】			
キャベツ		30.00	
きゅうり		5.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		3.00	
もやし		13.00	
赤みそ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.95	
米油		2.60	
米酢		0.91	
こいくちしょうゆ		0.52	
ごま油		0.26	
白いりごま		0.65	
【鶏団子入りちゃんこ汁】			
鶏胸肉 ひき肉		35.00	
こいくちしょうゆ		0.39	
酒		0.65	
しょうが		0.26	
ねぎ		3.00	
塩麴		0.78	
でんぶん		1.56	
かつお厚削り		3.50	
水		156.00	
にんじん		13.00	
だいこん		26.00	
干しいたけ スライス		1.00	
えのきたけ		6.00	
はくさい		39.00	
酒		1.30	
天塩		0.91	
うすくちしょうゆ		1.30	
にら		5.00	

2026年 4月13日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【妻入りごはん】			
水稲穀粒(精白米)		94.00	
米粒麦		6.00	
水		0.00	
【麻婆豆腐】			
米油		0.63	
にんにく		0.50	
しょうが		0.50	
トウバンジャン		0.25	
ぶたひき肉		13.00	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
干しいたけ スライス		1.26	
たけのこ(水煮)		13.86	
水		50.40	
にんじん		21.74	
砂糖(三温糖)		2.18	
赤みそ		7.25	
テンメンジャン		4.35	
こいくちしょうゆ		6.37	
トマトケチャップ		2.61	
オイスターソース		2.18	
でんぶん		4.35	
ねぎ		7.00	
にら		5.00	
豆腐(木綿)		150.00	
ごま油		0.63	
【春雨サラダ】			
もやし		30.00	
にんじん		10.40	
青菜(こまつな)		8.00	
緑豆はるさめ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.56	
米酢		2.34	
こいくちしょうゆ		2.21	
うすくちしょうゆ		1.30	
粉わかし		0.04	
ごま油		0.52	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		35.00	

2026年 4月14日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【白いんげん豆のトースト】			
★コッペパン70g		70.00	
米油		0.70	
玉ねぎ		16.80	
天塩		0.07	
白こしょう		0.01	
ハム 短冊切り(ポークハム)		12.18	
いんげんまめ(ペースト)		17.50	
マヨネーズ(ノンエッグ)		12.18	
★ピザ用チーズ		14.00	
パセリ(乾)		0.03	
【キャベツときゅうりのサラダ】			
きゅうり		10.00	
冷凍ホールコーン		7.52	
にんじん		5.00	
キャベツ		28.00	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
ごま油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
白いりごま		0.65	
【クリームシチュー】			
米油		0.55	
鶏もも肉 角切り		30.00	
白ワイン		1.00	
玉ねぎ		50.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		60.00	
鶏ガラパック		5.53	
水		77.35	
★バター		1.33	
米油		5.30	
★小麦粉		6.63	
★牛乳		53.04	
天塩		1.61	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.05	

※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 4月16日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【油麩入り豚すき丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.60	
豚こま肉		45.50	
酒		1.95	
玉ねぎ		39.00	
にんじん		9.75	
しらたき		30.00	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		5.07	
こいくちしょうゆ		11.05	
本みりん		1.56	
天塩		0.14	
★仙台麩		3.00	
焼き豆腐		39.00	
ねぎ		6.50	
でんぶん		1.30	
【甘酢和え】			
きゅうり		10.00	
キャベツ		30.00	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.29	
砂糖(上白糖)		2.21	
米酢		2.21	
【みそ汁】			
だし昆布		0.30	
かつお厚削り		3.60	
水		140.00	
じゃがいも		35.00	
玉ねぎ		12.00	
えのきたけ		12.00	
冷凍 生わかめ カット		7.50	
はくさい		25.00	
ねぎ		6.00	
赤みそ		4.40	
白みそ		6.80	

2026年 4月17日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ゆかりごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
ゆかり		1.82	
【焼きのり】			
焼きのり	1.00 袋	2.50	
【鱈の西京焼き】			
さわら 70g		70.00	
白みそ		4.20	
赤みそ		1.40	
酒		1.40	
本みりん		1.40	
砂糖(三温糖)		1.82	
こいくちしょうゆ		0.56	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		40.00	
にんじん		7.80	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		2.60	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
【ずまし汁】			
かつお厚削り		3.80	
だし昆布		0.31	
水		160.00	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
にんじん		8.00	
玉ねぎ		24.00	
えのきたけ		5.00	
豆腐(木綿)		24.00	
かまぼこ(桜柄)		8.00	
ほうれんそう		5.00	
天塩		0.81	
本みりん		0.99	
酒		0.99	
うすくちしょうゆ		3.46	
ねぎ		3.00	

2026年 4月20日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【粉チーズ入りミートソーススパゲティ】			
★スパゲッティ(乾)		100.00	
米油		5.40	
米油		0.59	
にんにく		0.12	
しょうが		0.23	
ぶたひき肉		20.00	
鶏胸肉 ひき肉		12.00	
玉ねぎ		65.00	
砂糖(三温糖)		1.29	
水		58.00	
マッシュルーム		5.85	
にんじん		14.04	
トマト缶詰(ホール)		14.04	
トマトケチャップ		28.08	
濃厚ソース		10.53	
トマトピューレ		6.44	
赤ワイン		1.40	
天塩		0.39	
白こしょう		0.04	
★粉チーズ		5.00	
★小麦粉		3.86	
★バター		2.57	
米油		3.86	
パセリ(乾)		0.06	
【ハニーサラダ】			
キャベツ		35.00	
にんじん		6.50	
きゅうり		10.00	
米酢		2.60	
天塩		0.52	
はちみつ		3.25	
米油		1.30	
からし(粉)		0.03	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		50.00	

※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 4月21日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【五目ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		83.00	
こいくちしょうゆ		0.85	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
ごぼう		5.00	
たけのこ(水煮)		8.00	
にんじん		5.00	
干しいたけ スライス		0.80	
本みりん		1.56	
天塩		0.21	
こいくちしょうゆ		4.16	
砂糖(三温糖)		1.30	
かつおだし		11.70	
【干草焼き】			
米油		0.65	
鶏ひき肉		10.40	
干しいたけ スライス		0.65	
ねぎ		3.90	
ほうれんそう		5.20	
だし汁		6.50	
天塩		0.20	
砂糖(三温糖)		0.65	
こいくちしょうゆ		1.30	
本みりん		0.65	
★たまご		52.00	
【野菜の昆布和え】			
だいこん		18.20	
キャベツ		23.40	
きゅうり		7.15	
にんじん		2.60	
★塩昆布		2.60	
白ごま		0.65	
【豚汁】			
米油		0.46	
豚こま肉		11.70	
酒		0.59	
こんにゃく		11.70	
だし昆布		0.59	
かつお厚割り		3.90	
水		140.40	
にんじん		13.00	
だいこん		26.00	
じゃがいも		26.00	
油揚げ		6.50	
豆腐(木綿)		26.00	
白みそ		9.36	
赤みそ		5.20	
ねぎ		6.50	

2026年 4月22日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【コーンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.59	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
ウィンナー(5ミリスライス)		6.50	
玉ねぎ		25.73	
にんじん		3.90	
冷凍ホールコーン		7.81	
パセリ(乾)		0.03	
天塩		0.46	
白こしょう		0.03	
【魚のガーリックトマトソースがけ】			
ホキ 60g		60.00	
酒		1.30	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
紙カップ小判4		1.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
玉ねぎ		9.10	
トマトケチャップ		6.50	
トマトピューレ		2.60	
砂糖(三温糖)		0.39	
こいくちしょうゆ		1.95	
白こしょう		0.04	
水		3.90	
【ひじきのサラダ】			
干ひじき(スライス釜、乾)		1.30	
にんじん		6.50	
きゅうり		26.00	
冷凍ホールコーン		4.55	
天塩		0.20	
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	
【レンズ豆入りペイザンヌスープ】			
鶏ガラパック		6.50	
水		149.50	
豚こま肉		10.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		26.00	
じゃがいも		26.00	
キャベツ		32.50	
レンズまめ(乾)		6.50	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.04	

2026年 4月23日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【きなこ揚げパン】			
★コッペパン70g		70.00	
揚げ油		4.80	
きな粉(大豆)		8.54	
砂糖(上白糖)		8.54	
天塩		0.12	
【元氣サラダ】			
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	
★塩昆布		0.25	
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	
【ミネストローネ】			
米油		0.65	
豚こま肉		13.00	
ベーコン		2.60	
玉ねぎ		20.00	
にんじん		13.00	
鶏ガラパック		13.00	
水		117.00	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
★シェルマカロニ		8.00	
じゃがいも		38.00	
キャベツ		25.00	
大豆(国産、乾)		7.00	
トマト缶詰(ホール)		13.00	
トマトピューレ		19.50	
★デミグラスソース		6.50	
本みりん		0.72	
ウスターソース		0.46	
中濃ソース		0.46	
赤ワイン		1.30	
こいくちしょうゆ		0.91	

※アレルギー食品には記号を表示しています

