

堺エリア【詳細献立表（食物アレルギー専用食）】

2026年 6月 1日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
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		0.47	
干ひじき(スライス、乾)		1.56	
きくらげ(乾)		0.78	
だし汁		2.11	
砂糖(三温糖)		2.81	
酒		0.42	
こいくちしょうゆ		4.21	
本みりん		0.56	
米酢		0.29	
糸削り		1.40	
黒いりごま		1.56	
【豚の生姜焼き】			
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		32.50	
しょうが		1.14	
にんにく		0.66	
こいくちしょうゆ		1.56	
玉ねぎ		31.27	
にんじん		10.40	
こいくちしょうゆ		3.90	
酒		0.43	
本みりん		1.04	
砂糖(三温糖)		2.34	
でんぶん		1.43	
水		1.43	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		7.00	
だいこん		23.00	
もやし		9.00	
にんじん		9.00	
こいくちしょうゆ		3.77	
砂糖(三温糖)		3.38	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
【みそ汁】			
花かつお		4.29	
水		160.00	
にんじん		9.10	
だいこん		28.00	
はくさい		17.00	
豆腐(木綿)		26.00	
えのきたけ		6.50	
ねぎ		6.00	
白みそ		8.50	
赤みそ		4.16	

2026年 6月 2日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【メキシカンライス】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.78	
ウィンナー(5ミリスライス)		16.67	
にんじん		6.00	
玉ねぎ		20.00	
冷凍ホールコーン		7.50	
カレー粉		0.47	
天塩		1.33	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		0.59	
パセリ(乾)		0.01	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		35.98	
にんじん		11.74	
冷凍ホールコーン		6.15	
米油		1.04	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.56	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
米酢		1.56	
【豆乳スープ】			
鶏ガラパック		6.05	
水		52.00	
米油		0.72	
鶏胸肉 こま切り		16.90	
玉ねぎ		30.00	
にんじん		10.40	
西洋かぼちゃ		23.40	
はくさい		34.66	
とうもろこし缶詰(クリーム)		37.86	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
無調整豆乳		55.30	
米粉		4.55	
パセリ(乾)		0.01	

2026年 6月 3日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【白ぶどうとほうれん草のジュース】			
白ぶどうとほうれん草のジュース		125.00	
【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	
ターメリックパウダー		0.12	
米粉		6.20	
【ハニーサラダ】			
キャベツ		36.00	
にんじん		7.00	
きゅうり		8.00	
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		40.00	

※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（食物アレルギー専用食）】

2026年 6月 4日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ガーリックライス】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
天塩		0.27	
水		0.00	
米油		1.04	
にんにく		0.52	
ベーコン(短冊)		5.20	
玉ねぎ		13.00	
にんじん		7.80	
冷凍ホールコーン		5.20	
天塩		1.04	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.03	
【白身魚のごま焼き】			
ホキ 70g		80.33	
酒		2.00	
こいくちしょうゆ		3.00	
本みりん		2.00	
白いりごま		3.00	
【ひじきと大根のサラダ】			
干ひじき(スライス、乾)		0.98	
だいこん		35.00	
にんじん		5.97	
きゅうり		7.00	
赤みそ		3.90	
米油		2.60	
砂糖(三温糖)		1.50	
レモン(果汁、生)		0.26	
白こしょう		0.01	
【かぼちゃと豆のスープ】			
鶏ガラパック		12.29	
水		160.00	
鶏胸肉 こま切り		8.00	
西洋かぼちゃ		18.00	
にんじん		11.70	
玉ねぎ		23.00	
レンズまめ(乾)		7.80	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
キャベツ		23.40	
パセリ(乾)		0.65	

2026年 6月 5日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【キムタクごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
米油		0.65	
豚肩肉 ひき肉		10.40	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
しょうが		0.39	
にんじん		6.83	
大根(たくあん塩押漬)		7.37	
はくさい(キムチ漬け) 町田産		12.91	
こいくちしょうゆ		4.55	
砂糖(三温糖)		1.43	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
【ししゃものごま焼き】			
からふとししゃも(生干し)		48.83	
米油		2.60	
白いりごま		2.60	
白すりごま		2.60	
【おなか和え】			
キャベツ		20.00	
もやし		15.00	
にんじん		10.00	
青菜(こまつな)		7.71	
こいくちしょうゆ		5.20	
砂糖(三温糖)		0.82	
糸削り		0.91	
【豚汁】			
米油		0.39	
豚肩肉 こま切り		9.00	
ごぼう		9.00	
こんにやく		12.00	
花かつお		3.90	
水		135.00	
にんじん		8.00	
だいこん		22.00	
じゃがいも		20.00	
油揚げ		6.00	
豆腐(木綿)		24.58	
白みそ		9.67	
赤みそ		5.45	
ねぎ		5.53	

2026年 6月 8日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【スタミナ丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		32.50	
酒		5.20	
にんにく		1.95	
しょうが		0.91	
にんじん		19.50	
玉ねぎ		52.00	
たけのこ(水煮)		17.42	
ぶなしめじ		10.88	
砂糖(三温糖)		0.98	
酒		1.95	
こいくちしょうゆ		10.14	
本みりん		1.95	
天塩		0.20	
オイスターソース		2.34	
ねぎ		7.05	
にら		5.58	
でんぶん		1.95	
ごま油		1.30	
白いりごま		1.30	
【かみかみサラダ】			
だいこん		28.60	
にんじん		7.80	
きゅうり		7.80	
ごぼう		9.10	
ごま油		0.78	
玉ねぎ		1.30	
こいくちしょうゆ		1.95	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
砂糖(上白糖)		0.65	
米酢		2.60	
【中華スープ】			
水		169.00	
鶏ガラパック		13.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
玉ねぎ		22.74	
にんじん		11.74	
とうもろこし缶詰(クリーム)		35.49	
天塩		1.17	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		1.30	
でんぶん		1.95	
パセリ(乾)		0.07	

※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 6月 9日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【じゃこ枝豆ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
塩		0.65	
水		0.00	
えだまめ(冷凍)		11.87	
ちりめんじゃこ		5.93	
【とりのスタミナ焼き】			
鶏もも肉 切り身70g		68.93	
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		0.35	
ねぎ		2.70	
【大根ともやしのツナ入りサラダ】			
だいこん		26.00	
にんじん		6.50	
もやし		13.00	
ツナ 水煮		6.50	
米油		0.78	
玉ねぎ		0.33	
こいくちしょうゆ		1.95	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		2.60	
【わかめスープ】			
鶏ガラパック		11.45	
水		182.00	
にんじん		13.00	
干しいたけ スライス		1.30	
もやし		25.52	
豆腐(木綿)		28.60	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.43	
冷凍 生わかめ カット		6.50	
ねぎ		5.16	
ごま油		0.65	
白いりごま		0.65	

2026年 6月10日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【さばのカレー焼き】			
さば 70g		68.93	
酒		1.30	
しょうが		0.65	
こいくちしょうゆ		2.99	
本みりん		1.30	
砂糖(三温糖)		0.52	
カレー粉		0.39	
【切り干し大根サラダ】			
切り干しだいこん		6.50	
きゅうり		13.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		0.43	
米油		1.14	
米酢		2.59	
こいくちしょうゆ		2.59	
【ごま豆乳みそ汁】			
花かつお		4.10	
水		105.00	
米油		0.69	
鶏もも肉 こま切り		9.10	
にんじん		14.66	
はくさい		15.60	
豆腐(木綿)		27.22	
青菜(こまつな)		7.80	
ぶなしめじ		11.00	
白ねりごま		1.51	
赤みそ		6.05	
白みそ		6.05	
無調整豆乳		50.00	
白すりごま		0.73	
ねぎ		6.53	

2026年 6月11日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		98.00	
水		0.00	
【キムチ豆腐】			
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		20.80	
酒		1.30	
鶏ガラパック		6.05	
水		30.00	
にんじん		17.60	
たけのこ(水煮)		12.09	
えのきたけ		7.71	
はくさい(キムチ漬け) 町田産		32.50	
砂糖(三温糖)		1.11	
天塩		0.52	
白こしょう		0.03	
本みりん		1.56	
こいくちしょうゆ		3.64	
オイスターソース		1.56	
でんぷん		3.90	
ねぎ		6.50	
にら		5.20	
豆腐(木綿)		150.00	
ごま油		0.65	
【大根とかぶの華風漬け】			
だいこん		39.00	
かぶ		11.01	
にんじん		5.86	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.95	
こいくちしょうゆ		4.55	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.59	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

※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（食物アレルギー専用食）】

2026年 6月12日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ジャンバラヤ（アメリカ）】			
水稲穀粒(精白米)		97.00	
天塩		0.20	
水		0.00	
米油		0.72	
にんにく		0.53	
鶏胸肉 こま切り		15.60	
白ワイン		0.72	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		6.50	
玉ねぎ		22.93	
冷凍ホールコーン		7.18	
にんじん		6.96	
トマト缶詰(ホール)		11.70	
トマトピューレ		14.35	
塩		1.29	
白こしょう		0.04	
チリパウダー		0.10	
ピーマン		2.44	
【青のりピーズ】			
大豆(国産、乾)		18.15	
でんぶん		4.24	
米油		3.90	
あおのり		0.35	
天塩		0.16	
【コーンチャウダー（アメリカ）】			
米油		0.52	
にんにく		0.13	
ベーコン（短冊）		7.42	
玉ねぎ		17.00	
鶏ガラパック		10.40	
水		100.00	
にんじん		17.00	
じゃがいも		30.00	
とうもろこし缶詰(クリーム)		10.40	
冷凍ホールコーン		10.40	
無調整豆乳		58.00	
米粉		6.50	
天塩		1.40	
白こしょう		0.04	
ナツメグ(粉)		0.01	
パセリ(乾)		0.13	

2026年 6月15日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【菜めし】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
菜めしの素		2.42	
【肉じゃが】			
米油		0.80	
豚肩肉 こま切り		27.00	
つきこんにやく		33.27	
玉ねぎ		47.04	
花かつお		0.52	
水		30.00	
にんじん		25.00	
じゃがいも		116.22	
砂糖(三温糖)		3.77	
こいくちしょうゆ		7.93	
本みりん		1.69	
酒		1.69	
天塩		0.18	
【和風サラダ】			
だいこん		18.00	
きゅうり		7.80	
にんじん		6.50	
もやし		12.00	
白焼きちくわ100、卵乳成分なし		8.07	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.29	
米油		1.00	
米酢		1.95	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

2026年 6月16日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【米粉のハヤシライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.41	
にんにく		0.38	
豚肩肉 こま切り		31.00	
赤ワイン		0.90	
玉ねぎ		52.20	
にんじん		11.70	
マッシュルーム		4.50	
じゃがいも		31.50	
鶏ガラパック		5.40	
水		81.90	
天塩		1.26	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		0.90	
トマトピューレ		7.20	
トマトケチャップ・300g		12.00	
こいくちしょうゆ		1.31	
砂糖(三温糖)		0.38	
ナツメグ(粉)		0.03	
オールスパイス(粉)		0.03	
中濃ソース		7.20	
米粉		4.95	
【元氣サラダ】			
キャベツ		32.90	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
糸削り		2.00	
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(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

※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（食物アレルギー専用食）】

2026年 6月17日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【豚玉ねぎ丼】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.65	
豚肩肉 ひき肉		52.00	
玉ねぎ		84.50	
ぶなしめじ		13.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		1.30	
赤ワイン		1.30	
トマトケチャップ・300g		15.60	
ウスターソース		1.30	
酒		1.30	
天塩		0.39	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	
米粉		2.60	
【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	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(ステンス釜、乾)		1.56	
あおだいず		6.50	
キャベツ		22.10	
にんじん		6.50	
天塩		0.20	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		3.25	
ごま油		0.26	

2026年 6月18日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ブルコギ丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
豚肩肉 こま切り		52.00	
玉ねぎ		42.64	
にんじん		20.53	
ピーマン		5.14	
もやし		65.86	
ぶなしめじ		6.50	
にら		5.75	
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	
【ナムル】			
もやし		10.40	
きゅうり		10.40	
にんじん		5.86	
だいこん		19.50	
青菜(こまつな)		6.50	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.24	
一味とうがらし		0.01	
米酢		1.24	
白いりごま		0.65	
【春雨スープ】			
鶏ガラパック		11.74	
水		175.00	
鶏胸肉 ひき肉		7.80	
干しいたけ スライス		1.17	
にんじん		13.00	
塩		1.56	
こいくちしょうゆ		2.73	
もやし		23.97	
緑豆はるさめ		7.15	
ねぎ		5.28	
ごま油		0.43	

2026年 6月19日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【ひじきのふりかけ】			
米油		0.39	
干ひじき(ステンス釜、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	
【魚の米粉パン焼き】			
ホキ 70g		68.93	
天塩		0.04	
白こしょう		0.03	
からし(粉)		0.01	
マヨネーズ(ノンエッグ)		13.00	
米粉パン粉		7.80	
パセリ(乾)		0.07	
紙カップ小判4	1.07 個	1.07	
【きゅうりとコーンのみそドレッシング】			
キャベツ		20.80	
きゅうり		13.00	
冷凍ホールコーン		13.00	
にんじん		6.50	
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	
【冬瓜スープ】			
花かつお		4.16	
水		165.00	
鶏胸肉 こま切り		9.22	
冬瓜		12.91	
にんじん		11.92	
玉ねぎ		11.56	
えのきたけ		5.23	
チンゲンツァイ		9.40	
豆腐(木綿)		30.73	
天塩		1.43	
こいくちしょうゆ		1.24	
でんぷん		1.30	

※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 6月22日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【チキンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		97.50	
水		0.00	
天塩		0.26	
米油		0.65	
鶏もも肉 こま切り		25.94	
ウィンナー(5ミリサイズ)		11.53	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		13.00	
冷凍ホールコーン		5.86	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.01	
【ジャジャコ*トサダ*】			
じゃがいも		32.50	
にんじん		10.40	
きゅうり		10.40	
米油		0.65	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.95	
塩		0.65	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.01	
米酢		2.60	
【豆入りミネストローネ】			
大豆(国産、乾)		9.10	
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		13.00	
赤ワイン		1.30	
玉ねぎ		13.00	
にんじん		13.00	
鶏ガラバック		13.00	
水		143.00	
じゃがいも		26.00	
冷凍ホールコーン		6.15	
ウスターソース		2.60	
トマトピューレ		10.40	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
米油		6.15	
キャベツ		26.00	
パセリ(乾)		0.04	

2026年 6月23日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【麦入りごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.45	
水		0.00	
【麻婆豆腐】			
米油		0.65	
にんにく		0.52	
しょうが		0.52	
トウバンジャン		0.26	
豚肩肉 ひき肉		12.17	
鶏胸肉 ひき肉		12.17	
干しいたけ スライス		1.30	
水		39.00	
にんじん		26.00	
砂糖(三温糖)		1.95	
赤みそ		7.29	
テンメンジャン		3.90	
こいくちしょうゆ		5.72	
トマトケチャップ・300g		2.34	
オイスターソース		1.95	
でんぶん		3.90	
ねぎ		9.10	
にら		6.50	
豆腐(木綿)		149.50	
ごま油		0.65	
【パンサンスー】			
もやし		19.50	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.50	
緑豆はるさめ		5.20	
砂糖(三温糖)		2.08	
こいくちしょうゆ		4.42	
からし(粉)		0.09	
ごま油		1.30	
米酢		3.90	
白いりごま		1.30	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

2026年 6月24日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【てづくりふりかけ】			
ちりめんじゃこ		6.00	
糸削り		3.00	
白いりごま		2.00	
砂糖(三温糖)		2.16	
米酢		2.16	
本みりん		2.16	
こいくちしょうゆ		1.00	
【魚の照り焼き】			
ほっけ70g		68.93	
しょうが		0.30	
こいくちしょうゆ		3.30	
砂糖(三温糖)		0.78	
酒		1.30	
本みりん		1.56	
【いそか和え】			
にんじん		11.70	
もやし		14.30	
キャベツ		26.00	
こいくちしょうゆ		3.26	
砂糖(三温糖)		0.65	
ごま油		0.65	
きざみのり		0.65	
【町田産野菜の具沢山汁】			
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		9.10	
花かつお		4.55	
水		145.00	
にんじん		8.00	
だいこん		11.00	
えのきたけ		3.00	
じゃがいも		35.00	
豆腐(木綿)		35.00	
青菜(こまつな)		8.00	
天塩		1.11	
本みりん		1.04	
酒		1.04	
こいくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	

※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 6月25日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【カレーピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
ターメリックパウダー		0.05	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
ウィンナー(5ミリｽﾗｲｽ)		10.00	
にんじん		6.50	
玉ねぎ		19.50	
カレー粉		0.46	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		0.59	
パセリ(乾)		0.01	
【ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ】			
干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ、乾)		1.30	
えだまめ(冷凍)		11.70	
キャベツ		18.20	
きゅうり		9.10	
にんじん		5.20	
冷凍ホールコーン		6.50	
天塩		0.26	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.95	
米酢		2.60	
ごま油		1.04	
【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】			
米油		0.65	
鶏もも肉 こま切り		32.50	
玉ねぎ		23.40	
にんじん		11.74	
ぶなしめじ		11.70	
じゃがいも		42.90	
冷凍ホールコーン		10.06	
天塩		1.73	
白こしょう		0.04	
鶏ガラパック		7.15	
水		71.50	
無調整豆乳		78.00	
米粉		7.80	

2026年 6月26日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【わかめごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.21	
【鶏肉と野菜のうま煮】			
米油		0.72	
鶏もも肉 角切り		42.00	
酒		1.30	
ごぼう		10.88	
こんにゃく		24.19	
花かつお		0.72	
水		50.00	
干しいたけ スライス		1.43	
たけのこ(水煮)		18.00	
にんじん		25.00	
じゃがいも		60.00	
砂糖(三温糖)		2.86	
天塩		0.14	
こいくちしょうゆ		5.72	
酒		1.14	
本みりん		1.43	
生揚げ		30.00	
かつおだし		12.87	
砂糖(三温糖)		0.72	
こいくちしょうゆ		2.57	
【レモン和え】			
キャベツ		30.00	
きゅうり		8.00	
にんじん		7.00	
冷凍ホールコーン		6.00	
こいくちしょうゆ		2.02	
天塩		0.08	
本みりん		0.85	
砂糖(上白糖)		0.39	
レモン(果汁、生)		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

2026年 6月29日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【中華丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.39	
豚肩肉 こま切り		36.00	
酒		0.65	
玉ねぎ		32.50	
干しいたけ スライス		0.65	
鶏ガラパック		7.80	
水		65.00	
にんじん		15.60	
たけのこ(水煮)		5.76	
砂糖(三温糖)		1.40	
天塩		1.43	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		0.65	
オイスターソース		0.85	
酒		1.95	
はくさい		19.50	
でんぷん		2.60	
ごま油		0.65	
【中華スープ】			
鶏ガラパック		5.20	
水		188.50	
鶏胸肉 こま切り		9.10	
干しいたけ スライス		1.30	
にんじん		10.40	
玉ねぎ		19.50	
もやし		15.60	
チンゲンツァイ		9.10	
米粉マカロニ		7.15	
天塩		1.37	
白こしょう		0.04	
ごま油		0.65	
【豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)】			
豆乳の力(ブルーベリー)	1.00 個	128.70	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		40.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

