

堺エリア【詳細献立表（通常食）】

2026年 6月 1日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【ブラックふりかけ】			
米油		0.47	
干ひじき(ステンレス釜、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】			
かつお厚削り		4.29	
だし昆布		0.33	
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)		27.00	
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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【きなこ揚げパン】			
★コッペパン70g		68.02	
揚げ油		5.20	
きな粉(大豆)		12.29	
砂糖(上白糖)		11.05	
天塩		0.13	
【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	
調製豆乳		55.30	
米粉		4.55	
ハセリ(乾)		0.01	

2026年 6月 3日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ジョア(ブレーン)】			
★ジョア(ブレーン)		121.47	
【カレーライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.50	
水		0.00	
米油		0.65	
玉ねぎ		32.50	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.65	
セロリー		1.18	
玉ねぎ		32.50	
鶏ガラパック		6.05	
豚骨パック		6.05	
水		110.00	
砂糖(三温糖)		0.78	
にんじん		25.82	
じゃがいも		59.88	
トマトケチャップ		6.24	
ウスターソース		4.16	
濃厚ソース		1.82	
こいくちしょうゆ		1.30	
本みりん		1.30	
天塩		1.43	
白こしょう		0.04	
米油		0.39	
豚肩角肉		36.28	
赤ワイン		1.30	
カレー粉		0.13	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
水		0.00	
米油		6.50	
★バター		3.90	
★小麦粉		10.40	
カレー粉		1.04	
コリアンダーパウダー		0.13	
ガラムマサラ		0.26	
ターメリック		0.13	
【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（通常食）】

2026年 6月 4日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
【いかのスパイス焼き】			
いか 鹿の子目70g		68.93	
米油		0.90	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
ガーリックパウダー		0.01	
チリパウダー		0.01	
パプリカパウダー		0.01	
【鉄骨サラダ】			
干ひじき(ステンル釜、乾)		0.98	
だいこん		33.19	
にんじん		5.97	
きゅうり		6.02	
★ダイスチーズ8mm		3.90	
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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
【ししやものごま焼き】			
からふとししやも(生干し)		48.83	
米油		2.60	
白いりごま		2.60	
白すりごま		2.60	
【おかか和え】			
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	
かつお厚削り		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
でんぷん		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	
【中華風卵スープ】			
水		169.00	
鶏ガラパック		13.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		6.05	
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	
でんぷん		1.95	
★たまご		20.58	
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（通常食）】

2026年 6月 9日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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】			
かつお厚削り		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	
調製豆乳		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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（通常食）】

2026年 6月12日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳	1.00 本	206.00	
【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	
【青のりピーンズ】			
大豆(国産、乾)		18.15	
でんぷん		4.24	
揚げ油		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	
★牛乳		55.00	
米粉		6.50	
★バター		1.04	
天塩		1.30	
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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
かつお厚削り		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ハヤシライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.47	
にんにく		0.42	
豚肩肉 こま切り		33.27	
赤ワイン		1.04	
玉ねぎ		62.53	
にんじん		14.66	
ぶなしめじ		5.45	
じゃがいも		35.39	
鶏ガラパック		6.05	
水		85.00	
天塩		1.35	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		1.04	
トマトピューレ		6.50	
トマトケチャップ		6.05	
★デミグラスソース		6.05	
こいくちしょうゆ		1.43	
砂糖(三温糖)		0.42	
ナツメグ(粉)		0.03	
オールスパイス(粉)		0.03	
中濃ソース		3.25	
★小麦粉		6.37	
★バター		3.25	
米油		3.25	
【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		1.30	
★塩昆布		0.61	
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（通常食）】

2026年 6月17日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【スパゲティナポリタン】			
★ハーフスパゲティ		65.00	
米油		0.69	
にんにく		0.55	
豚肩肉 こま切り		13.91	
赤ワイン		1.37	
ウィンナー(5ミリｽﾗｲｽ)		6.05	
玉ねぎ		32.97	
にんじん		16.43	
ピーマン		5.14	
マッシュルーム		4.24	
トマトピューレ		9.10	
トマトケチャップ		30.00	
中濃ソース		4.03	
天塩		1.04	
白こしょう		0.07	
パプリカパウダー		0.17	
オレガノ(粉)		0.03	
ナツメグ(粉)		0.03	
【抹茶ケーキ】			
★小麦粉		20.00	
米粉		13.00	
ベーキングパウダー		0.91	
抹茶パウダー		0.17	
★たまご		9.10	
米油		11.70	
砂糖(上白糖)		15.60	
★牛乳		25.00	
★クリーム(乳脂肪)		11.70	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、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	
【魚のパン粉焼き】			
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	
★パン粉(乾燥)		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ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ】			
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】			
かつお厚削り		4.16	
だし昆布		0.61	
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	
うすくちしょうゆ		1.24	
でんぶん		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（通常食）】

2026年 6月22日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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*トウモロコシ*】			
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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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		5.75	
★塩昆布		2.87	
糸削り		2.16	
白いりごま		1.43	
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	
かつお厚削り		4.55	
だし昆布		0.42	
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	
うすくちしょうゆ		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

