

堺エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2026年 2月 2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	
【麻婆丼】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.65	
しょうが		0.65	
にんにく		0.65	
豚肩肉 ひき肉		24.19	
たけのこ (水煮)		6.05	
干しいたけ スライス		0.65	
にんじん		15.60	
水		39.23	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		6.50	
赤みそ		2.60	
トウパンジャン		0.20	
酒		2.60	
天塩		0.20	
トマトケチャップ		4.55	
にら		7.80	
ねぎ		10.40	
でんぶん		2.86	
豆腐(木綿)		110.50	
【パンサンスー】			
もやし		23.40	
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	
【中華風コーンスープ】			
米油		0.65	
鶏もも肉 こま切り		10.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		33.80	
水		156.00	
鶏ガラパック		12.09	
どうもろこし缶詰(クリーム)		12.09	
冷凍ホールコーン		12.09	
天塩		1.37	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		1.82	
でんぶん		1.95	
バセリ(乾)		0.26	

2026年 2月 3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	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		97.50	
水		0.00	
【いわしのかば焼き】			
開きいわし 40 g	1.01 切	40.40	
でんぶん		3.90	
米粉		3.90	
米油		3.90	
本みりん		2.60	
砂糖(三温糖)		5.20	
こいくちしょうゆ		5.20	
水		3.90	
酒		1.30	
【こまツナレモン和え】			
ツナ 水煮		9.10	
にんじん		6.50	
キャベツ		32.50	
青菜 (こまつな)		6.50	
冷凍 生わかめ カット		1.69	
米油		1.95	
にんにく		0.13	
砂糖(上白糖)		1.56	
天塩		0.65	
米酢		1.30	
からし(粉)		0.26	
レモン(果汁、生)		1.30	
【吳汁】			
大豆(国産、乾)		7.80	
だし昆布		0.39	
花かつお		4.68	
水		169.00	
豚肩肉 こま切り		9.10	
にんじん		15.60	
だいこん		15.60	
油揚げ		3.12	
じゃがいも		28.60	
豆腐(木綿)		28.60	
ねぎ		9.10	
赤みそ		7.28	
白みそ		9.62	

2026年 2月 4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	
【米粉の豆入りカレーライス】			
水稻穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
水		110.00	
鶏ガラパック		3.00	
鶏もも肉 こま切り		25.58	
赤ワイン		0.93	
天塩		0.25	
白こしょう		0.03	
カレー粉		0.15	
米油		0.37	
しょうが		0.37	
にんにく		0.44	
玉ねぎ		60.00	
にんじん		15.00	
じゃがいも		60.00	
ひよこまめ(乾)		7.00	
砂糖(三温糖)		0.50	
トマトケチャップ・300 g		4.50	
ウスターソース		3.70	
こいくちしょうゆ		3.00	
カレー粉		0.78	
ガラムマサラ		0.12	
コリアンダー		0.10	
ターメリックパウダー		0.10	
クミンシードパウダー		0.09	
天塩		1.00	
米粉		6.20	
【わかめサラダ】			
冷凍 生わかめ カット		5.20	
きゅうり		9.10	
にんじん		10.40	
もやし		26.00	
冷凍ホールコーン		6.05	
こいくちしょうゆ		5.59	
米酢		1.66	
砂糖(上白糖)		1.30	
ごま油		0.91	
白いりごま		0.91	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類	0.27 個	35.10	

※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 2月 5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	
【菜めし】			
水稻穀粒(精白米)		98.80	
水		0.00	
菜めしの素		2.21	
【とりの照り焼き】			
鶏もも肉 切り身70g		91.80	
にんにく		0.13	
しょうが		0.26	
酒		1.30	
こいくちしょうゆ		7.54	
本みりん		1.95	
砂糖(三温糖)		1.69	
【ポテト入りナムル】			
じゃがいも		39.00	
揚げ油		0.39	
にんじん		9.10	
もやし		16.90	
きゅうり		9.10	
米油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.90	
米酢		1.30	
天塩		0.26	
砂糖(上白糖)		1.30	
白いりごま		0.65	
【すまし汁】			
花かつお		4.55	
だし昆布		0.65	
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	
青菜(こまつな)		7.80	
天塩		0.91	
本みりん		1.04	
酒		1.04	
こいくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	

2026年 2月 6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	
【しんちゃんのB級ソース焼ピーフン】			
ピーフン		47.00	
米油		2.00	
米油		0.78	
豚肩肉 こま切り		20.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		30.00	
キャベツ		35.00	
もやし		35.00	
ピーマン		10.00	
天塩		0.30	
白こしょう		0.05	
ウスターーソース		8.50	
中濃ソース		11.00	
濃厚ソース		7.60	
【米粉のケーキ】			
米粉		30.00	
ベーキングパウダー		2.00	
砂糖(三温糖)		10.40	
無調整豆乳		30.00	
米油		9.00	
粉糖		0.39	
マドレーヌカップ Ø 4		1.00	
いちごジャム		15.00	
【米粉パスタ入り中華スープ】			
水		150.00	
鶏ガラパック		12.50	
豚もも肉 こま切り		8.00	
酒		1.25	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		17.00	
天塩		1.00	
白こしょう		0.03	
もやし		23.00	
干しいたけ スライス		0.75	
米粉マカロニ		10.00	
ねぎ		5.00	
こいくちしょうゆ		3.88	
にら		4.00	
ごま油		0.25	
【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	146.30	

2026年 2月 9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】			
水稻穀粒(精白米)		102.82	
水		0.00	
【魚のガーリック米粉パン粉がけ】			
めかじき 70g		68.87	
白ワイン		1.30	
天塩		0.46	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.04	
米油		1.95	
にんにく		0.65	
米粉パン粉		2.60	
バセリ(乾)		0.01	
【豆入りミネストローネ】			
大豆(国産、乾)		12.09	
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		9.10	
赤ワイン		1.30	
玉ねぎ		39.00	
にんじん		13.00	
セロリー		3.90	
鶏ガラパック		13.00	
水		130.00	
じゃがいも		39.00	
ウスターーソース		2.60	
トマトピューレ		10.40	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
米粉マカロニ		5.20	
キャベツ		45.50	
バセリ(乾)		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類	0.33 個	42.90	

※アレルギー食品には記号を表示しています

場エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2026年 2月10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	
【焼き鳥丼】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
鶏もも肉 角切り		45.50	
しょうが		0.65	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		2.60	
こいくちしょうゆ		2.60	
玉ねぎ		19.50	
ねぎ		39.00	
こいくちしょうゆ		6.50	
酒		3.25	
砂糖(三温糖)		5.20	
本みりん		5.20	
一味とうがらし		0.03	
でんぶん		1.30	
水		2.60	
【おかか和え】			
だいこん		26.00	
もやし		26.00	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		1.56	
本みりん		0.78	
糸削り		0.65	
【具沢山みそ汁】			
だし昆布		0.34	
花かつお		4.45	
水		176.61	
にんじん		12.52	
だいこん		31.16	
青菜(こまつな)		6.50	
油揚げ		5.86	
豆腐(木綿)		26.00	
白みそ		8.84	
赤みそ		3.77	
ねぎ		7.05	

2026年 2月12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	
【ボニョのハムラーメン（米粉麺）】			
フロー		55.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.65	
豚肩肉 ひき肉		27.00	
ハム 短冊切り（ポークハム）		16.00	
にんじん		13.00	
もやし		26.00	
鶏ガラパック		7.80	
豚骨パック		6.50	
水		188.50	
冷凍 生わかめ カット		6.50	
天塩		0.65	
白こしょう		0.07	
こいくちしょうゆ		7.15	
酒		1.30	
でんぶん		1.30	
冷凍ホールコーン		6.50	
にら		6.50	
ねぎ		6.50	
ごま油		0.65	
【さつま芋の雪化粧】			
さつまいも		91.00	
揚げ油		6.50	
粉糖		1.30	
【きゅうりとコーンのみそドレサダ】			
キャベツ		26.00	
きゅうり		13.00	
冷凍ホールコーン		7.80	
にんじん		3.90	
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	

2026年 2月13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	
【ガパオライス】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
豚肩肉 ひき肉		45.50	
玉ねぎ		58.50	
ぶなしめじ		13.00	
砂糖(三温糖)		0.85	
天塩		0.42	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.99	
本みりん		1.69	
オイスターソース		3.77	
ナンフラー		0.39	
ピーマン		13.00	
赤ピーマン		10.40	
バジル		0.07	
【ハンバーグ】			
ぶたひき肉		77.78	
米油		0.30	
玉ねぎ		30.00	
米粉パン粉		5.00	
天塩		0.90	
白こしょう		0.03	
ナツメグ(粉)		0.07	
トマトケチャップ・300g		7.00	
中濃ソース		7.00	
赤ワイン		1.40	
【フレンチサラダ】			
キャベツ		39.00	
冷凍ホールコーン		6.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.50	
米油		2.60	
砂糖(上白糖)		1.30	
米酢		2.60	
天塩		0.39	
玉ねぎ		0.65	

※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 2月16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	
【カレーピラフ】			
水稻穀粒(精白米)		84.50	
水		0.00	
天塩		0.52	
米油		0.65	
鶏若鶂肉モモ(皮付き)		13.00	
ワインナー(5ミリスライス)		6.50	
にんじん		6.50	
玉ねぎ		19.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
カレー粉		0.46	
天塩		0.85	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		0.59	
バセリ(乾)		0.04	
【ラビュタの米粉トマトシチュー】			
米油		0.39	
豚肩角肉		32.50	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
赤ワイン		1.30	
水		0.00	
米油		0.59	
にんにく		0.20	
玉ねぎ		45.50	
にんじん		19.50	
じゃがいも		58.50	
ぶなしめじ		13.00	
水		52.00	
鶏ガラパック		2.60	
豚骨パック		2.60	
こいくちしょうゆ		0.39	
トマトケチャップ		18.00	
トマト缶詰(ホール)		25.00	
中濃ソース		14.00	
天塩		0.85	
砂糖(三温糖)		0.65	
白こしょう		0.03	
バセリ(乾)		0.04	
米粉		7.00	
【トロロの森サラダ】			
キャベツ		26.00	
きゅうり		13.00	
フロッコリー		6.50	
にんじん		3.90	
冷凍ホールコーン		6.50	
米酢		1.30	
天塩		0.39	
こいくちしょうゆ		2.60	
砂糖(三温糖)		0.91	
ごま油		0.65	
大豆(国産、乾)		6.50	
でんぶん		2.60	
揚げ油		3.90	

※アレルギー食品には記号を表示しています

2026年 2月17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	
【コーンピラフ】			
水稻穀粒(精白米)		98.00	
天塩		0.50	
水		110.00	
米油		1.50	
鶏もも肉 こま切り		15.00	
冷凍ホールコーン		11.00	
玉ねぎ		15.00	
にんじん		15.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
【野菜のピクルス】			
だいこん		39.00	
にんじん		6.50	
きゅうり		13.00	
米酢		4.68	
砂糖(上白糖)		4.68	
天塩		0.59	
こいくちしょうゆ		0.94	
【チリコンカン】			
米油		1.04	
にんにく		0.13	
豚肩肉 ひき肉		26.00	
赤ワイン		0.65	
にんじん		19.50	
玉ねぎ		58.50	
じゃがいも		52.00	
水		84.50	
鶏ガラパック		4.55	
砂糖(三温糖)		0.49	
トマトチャップ		14.30	
トマトピューレ		6.50	
中濃ソース		2.60	
ウスターソース		2.21	
本みりん		1.17	
天塩		1.04	
白こしょう		0.04	
チリパウダー		0.43	
こいくちしょうゆ		1.17	
大豆(国産、乾)		13.00	
米粉マカロニ		7.15	
バセリ(乾)		0.39	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類	0.27 個	35.10	

2026年 2月18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】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【キムチ豆腐】			
米油		0.65	
豚こま肉		20.00	
酒		1.30	
鶏ガラパック		6.05	
水		39.00	
にんじん		13.49	
たけのこ (水煮)		12.09	
はくさい(キムチ漬け)②		18.15	
砂糖(三温糖)		1.11	
天塩		0.59	
白こしょう		0.03	
本みりん		1.56	
こいくちしょうゆ		3.90	
オイスターソース		2.86	
でんぶん		2.60	
ねぎ		5.45	
にら		3.45	
豆腐(木綿)		145.15	
ごま油		0.65	
【ナムル】			
もやし		32.33	
にんじん		5.86	
だいこん		19.05	
青菜 (こまつな)		4.11	
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	
白ごま		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類	0.67 個	73.70	

場エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2026年 2月19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	
【ゆかりごはん】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
ゆかり		1.69	
【ほっけのみりん焼き】			
ほっけ70g		68.87	
こいくちしょうゆ		6.05	
本みりん		2.60	
酒		1.30	
砂糖(三温糖)		1.30	
【和風サラダ】			
だいこん		23.40	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.50	
もやし		13.00	
白焼きちくわ100、卵乳成分なし		6.50	
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	
【みぞ汁】			
だし昆布		0.39	
花かつお		4.42	
水		130.00	
玉ねぎ		15.60	
だいこん		16.90	
にんじん		7.80	
じゃがいも		45.50	
豆腐(木綿)		26.00	
油揚げ		6.50	
ねぎ		13.00	
白みそ		8.84	
赤みそ		3.77	

2026年 2月20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	
【パセリライス】			
米油		1.30	
水稻穀粒(精白米)		100.00	
天塩		0.59	
パセリ(乾)		0.26	
【ミティティ】			
豚肩肉 ひき肉		67.50	
にんにく		0.75	
天塩		1.65	
ペーリングパウダー		0.15	
クミンパウダー		0.08	
カイエンペッパー		0.08	
白こしょう		0.03	
米油		0.75	
【キャベツとコーンのサラダ】			
冷凍ホールコーン		12.09	
にんじん		8.80	
キャベツ		33.41	
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		0.13	
米酢		3.02	
【チョルバ】			
鶏ガラパック		12.09	
水		169.00	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		19.50	
キャベツ		13.00	
レンズまめ(乾)		13.00	
トマト缶詰(ホール)		26.00	
天塩		1.04	
白こしょう		0.01	
パブリカパウダー		0.03	
砂糖(上白糖)		0.00	
レモン(果汁、生)		0.13	

2026年 2月24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	
【わかめごはん】			
水稻穀粒(精白米)		99.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.04	
【とりの唐揚げ】			
とりもも肉70g	1.01 切	70.70	
しょうが		1.30	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		0.52	
酒		1.30	
本みりん		1.30	
でんぶん		6.50	
揚げ油		5.20	
【おかか和え】			
キャベツ		19.50	
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.55	
砂糖(三温糖)		0.53	
糸削り		0.65	
【ごま豆乳みそ汁】			
花かつお		4.10	
水		114.44	
米油		0.69	
鶏胸肉 こま切り		6.05	
にんじん		14.66	
はくさい		32.97	
豆腐(木綿)		27.22	
白ねりごま		1.51	
赤みそ		6.05	
白みそ		6.05	
無調整豆乳		47.18	
白すりごま		0.73	
ねぎ		6.53	

※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 2月25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	
【スタミナ弁】			
水稻穀粒(精白米)		105.00	
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		32.50	
酒		3.90	
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)		6.05	
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	
【米粉団子汁】			
米粉		20.00	
水		16.00	
でんぶん		1.00	
花かつお		2.60	
水		156.00	
にんじん		13.00	
豚肩肉 こま切り		6.05	
玉ねぎ		17.06	
干しいたけ スライス		0.65	
はくさい		39.00	
青菜 (こまつな)		7.80	
ねぎ		13.00	
天塩		0.65	
こいくちしょうゆ		6.50	
【果物 (柑橘類)】			
柑橘類	0.33 個	42.90	

2026年 2月26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】			
水稻穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【肉じゃが】			
米油		0.65	
豚肩肉 こま切り		22.10	
つきこんにやく		32.50	
玉ねぎ		58.50	
花かつお		0.52	
水		36.40	
にんじん		26.00	
じやがいも		88.40	
砂糖(三温糖)		3.64	
こいくちしょうゆ		7.41	
本みりん		1.50	
酒		1.50	
天塩		0.22	
【ししやもの磯部焼き】			
からふとししやも(生干し)	2.02 本	50.50	
あおのり		0.26	
【甘酢和え】			
きゅうり		10.40	
キャベツ		32.50	
にんじん		10.40	
こいくちしょうゆ		6.24	
砂糖(上白糖)		3.25	
米酢		3.25	

2026年 2月27日(金)

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		122.95	
【豚玉ねぎ弁】			
水稻穀粒(精白米)		90.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.65	
ぶたひき肉		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・300 g		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	
【大根とキャベツのサラダ】			
だいこん		26.00	
にんじん		5.20	
キャベツ		19.50	
米油		0.52	
玉ねぎ		0.65	
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)		1.04	
米酢		2.60	
【米粉のブルーベリーケーキ】			
米粉		32.00	
ベーリングパウダー		0.72	
砂糖(グラニュー糖)		9.50	
米油		10.00	
無調整豆乳		15.00	
バニラエッセンス		0.04	
冷凍ブルーベリー		13.00	
砂糖(上白糖)		3.90	
粉糖		0.36	

※アレルギー食品には記号を表示しています