

堺エリア〔詳細献立表（通常食）〕（変更版）

2025年 2月 3日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
<b>【いわしのかば焼き(1月の揚げ油④)】</b>			
開きいわし 40g		40.00	
でんぶん		6.00	
米油		3.00	
本みりん		2.00	
砂糖(三温糖)		4.00	
こいくちしょうゆ		4.00	
水		3.00	
酒		1.00	
<b>【レモン和え】</b>			
キャベツ		32.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
こいくちしょうゆ		1.82	
天塩		0.07	
本みりん		0.78	
砂糖(上白糖)		0.36	
レモン(果汁、生)		0.56	
<b>【具汁】</b>			
大豆(国産、乾)		7.00	
だし昆布		0.35	
かつお厚削り		3.50	
水		143.00	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		12.35	
だいこん		12.35	
油揚げ		2.50	
じゃがいも		24.00	
豆腐(木綿)		24.00	
ねぎ		6.50	
赤みそ		6.11	
白みそ		8.06	

2025年 2月 4日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ウインナーピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米油		0.80	
ウインナー(5ミリスライス)		14.30	
にんじん		7.80	
玉ねぎ		28.00	
冷凍ホールコーン		10.00	
マッシュルーム		4.29	
天塩		1.13	
白こしょう		0.03	
<b>【ジャーマンオムレツ】</b>			
米油		0.39	
鶏胸肉 ひき肉		6.50	
玉ねぎ		22.10	
にんじん		6.50	
じゃがいも		32.50	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★たまご		39.00	
★牛乳		3.90	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		0.20	
白こしょう		0.01	
トマトケチャップ		6.50	
<b>【青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(ステンシ釜、乾)		1.56	
あおだいず		6.50	
キャベツ		19.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
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	
<b>【パスタスープ】</b>			
鶏ガラパック		13.00	
水		182.00	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		26.00	
★ABCマカロニ		6.50	
天塩		1.50	
白こしょう		0.03	
キャベツ		39.00	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 2月 5日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ピヨピヨカレー】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
鶏ガラパック		13.00	
水		97.50	
米油		0.65	
にんにく		0.52	
しょうが		0.65	
鶏胸肉 こま切り		26.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
garam masala		0.03	
クミンパウダー		0.03	
カレー粉		0.26	
にんじん		26.00	
玉ねぎ		65.00	
じゃがいも		52.00	
トマト缶詰(ホール)		13.00	
トマトケチャップ		3.90	
★りんご		2.60	
ひよこまめ(乾)		6.50	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
ウスターソース		3.90	
こいくちしょうゆ		2.60	
★小麦粉		7.80	
★バター		2.60	
米油		5.20	
カレー粉		0.65	
コリアンダーパウダー		0.01	
garam masala		0.01	
<b>【元氣サラダ】</b>			
キャベツ		32.50	
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		0.65	
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	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘類		21.77	

※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）〕（変更版）

2025年 2月 6日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【スパゲティナポリタン】</b>			
★ハーフスパゲティ		60.00	
米油		0.65	
にんにく		0.52	
豚こま肉		14.95	
赤ワイン		1.50	
ウィンナー(5ミリスライス)		11.70	
玉ねぎ		31.20	
にんじん		15.60	
ピーマン		6.50	
マッシュルーム		3.90	
トマトピューレ		6.50	
トマトケチャップ		24.05	
中濃ソース		3.67	
天塩		0.75	
こしょう		0.07	
パプリカパウダー		0.16	
オレガノ(粉)		0.03	
ナツメグ(粉)		0.03	
<b>【洋風スープ】</b>			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんにく		0.26	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		13.00	
水		156.00	
鶏ガラパック		10.40	
キャベツ		39.00	
酒		1.30	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.21	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【さつまいも入りブラウニー】</b>			
★バター		4.18	
米油		8.94	
★たまご		10.13	
砂糖(上白糖)		11.92	
★牛乳		5.30	
さつまいも		16.69	
★バイオレット		19.87	
ビュアココア		3.05	
ベーキングパウダー		0.40	
チョコチップ		5.30	
粉糖		0.79	

2025年 2月 7日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【キンパ風混ぜごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		81.90	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.46	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.07	
豚もも肉 こま切り		26.00	
だいこん		19.50	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		0.78	
天塩		0.08	
こいくちしょうゆ		3.90	
酒		0.65	
コチュジャン		3.25	
だいこんたくあん(千切り)		6.50	
青菜(こまつな)		6.50	
ごま油		0.39	
白ごま		0.65	
手巻きのり		3.24	
<b>【青のりポテト(揚げ油①)】</b>			
じゃがいも		104.00	
揚げ油		6.50	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
あおのり		0.10	
<b>【団子汁】</b>			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
干しいたけ スライス		0.65	
だし昆布		0.33	
かつお厚削り		4.29	
水		169.00	
にんじん		10.40	
だいこん		26.00	
油揚げ		6.50	
冷凍白玉		26.00	
酒		1.30	
天塩		0.65	
こいくちしょうゆ		5.20	
青菜(こまつな)		10.00	
ねぎ		6.50	

2025年 2月10日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【野沢菜とそぼろのごはん】</b>			
水稻穀粒(精白米)		90.00	
水		0.00	
米油		1.30	
とりひき肉		13.00	
しょうが		0.26	
野沢菜(漬け物)		15.60	
砂糖(三温糖)		2.86	
本みりん		1.43	
こいくちしょうゆ		5.85	
<b>【白身魚の磯マヨネーズ焼き】</b>			
銀鱈 60g		24.65	
こいくちしょうゆ		2.60	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		0.26	
マヨネーズ(ノンエッグ)		13.00	
あおのり		0.23	
紙カップ小判4		1.00	
<b>【ごま和え】</b>			
青菜(こまつな)		16.00	
もやし		36.00	
にんじん		7.00	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		3.38	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
<b>【大根のおろし汁】</b>			
かつお厚削り		4.00	
だし昆布		0.33	
水		156.00	
にんじん		13.00	
えのきたけ		5.85	
干しいたけ スライス		0.26	
豆腐(木綿)		32.50	
だいこん		32.50	
冷凍 生わかめ カット		3.30	
ねぎ		6.50	
うすくちしょうゆ		1.43	
天塩		1.24	
酒		0.65	
でんぷん		1.95	

※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）〕（変更版）

2025年 2月12日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【じゃこチャーハン】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.39	
水		0.00	
米油		1.30	
にんじん		6.83	
干しいたけ スライス		0.26	
ちりめんじゃこ		5.86	
ねぎ		3.52	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		0.39	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		0.13	
こいくちしょうゆ		1.30	
本みりん		1.04	
ごま油		0.65	
<b>【豆かりんとう(揚げ油②)】</b>			
大豆(国産、乾)		10.00	
でんぶん		5.00	
さつまいも		35.00	
揚げ油		6.50	
砂糖(三温糖)		7.28	
こいくちしょうゆ		1.30	
水		2.60	
<b>【米粉ワンタン入り担々スープ】</b>			
米油		0.78	
にんにく		0.31	
しょうが		0.31	
トウバンジャン		0.03	
鶏胸肉 ひき肉		10.00	
鶏ガラバック		10.00	
水		156.00	
にんじん		12.52	
もやし		27.89	
白ねりごま		2.34	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		0.62	
天塩		0.31	
白こしょう		0.03	
赤みそ		7.80	
調製豆乳		19.00	
米粉ワンタン		15.60	
にら		5.58	
ねぎ		6.34	
白すりごま		3.12	
ごま油		0.31	

2025年 2月13日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ガーリックトースト】</b>			
★ミルクパン70g		70.00	
★バター		7.80	
ガーリックパウダー		0.91	
パセリ(乾)		0.07	
<b>【大根ともやしのサラダ】</b>			
もやし		32.89	
にんじん		6.67	
だいこん		19.59	
きゅうり		6.50	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
米酢		1.24	
白すりごま		0.65	
白ごま		0.65	
<b>【ポークビーンズ】</b>			
大豆(国産、乾)		13.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
豚こま肉		26.31	
赤ワイン		1.30	
玉ねぎ		46.80	
にんじん		13.00	
じゃがいも		46.80	
鶏ガラバック		4.94	
水		66.30	
トマト缶詰(ホール)		16.90	
ウスターソース		4.68	
砂糖(三温糖)		1.12	
★デミグラスソース		5.68	
トマトケチャップ		2.47	
こいくちしょうゆ		0.59	
天塩		0.91	
白こしょう		0.03	
米粉		5.72	

2025年 2月14日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【鶏肉の甘辛炒め丼(揚げ油③)】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
鶏胸肉 角切り		65.00	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		1.30	
にんにく		0.65	
でんぶん		6.50	
揚げ油		6.50	
米油		0.65	
しょうが		1.30	
玉ねぎ		65.00	
にんじん		19.50	
水		32.50	
砂糖(三温糖)		5.20	
こいくちしょうゆ		9.10	
コチュジャン		0.52	
赤ピーマン		6.50	
ピーマン		10.40	
ごま油		0.52	
白ごま		0.65	
<b>【甘酢和え】</b>			
きゅうり		6.50	
キャベツ		32.50	
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	
<b>【中華スープ】</b>			
鶏ガラバック		10.00	
水		160.00	
豚こま肉		6.00	
にんじん		12.00	
玉ねぎ		12.00	
干しいたけ スライス		1.00	
はくさい		23.00	
チンゲンツァイ		10.00	
ねぎ		6.00	
天塩		1.17	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.76	
ごま油		0.59	

※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）〕（変更版）

2025年 2月17日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
<b>【肉じゃが】</b>			
米油		0.65	
豚こま肉		25.00	
つきごんにやく		32.00	
玉ねぎ		60.00	
かつお厚削り		0.52	
水		36.40	
にんじん		22.00	
じゃがいも		95.00	
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		0.14	
<b>【卵焼き】</b>			
★たまご		52.00	
米油		0.39	
とりひき肉		9.10	
にんじん		5.20	
ねぎ		6.50	
こいくちしょうゆ		1.30	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.82	
だし汁		13.00	
<b>【コーンフレークサラダ】</b>			
にんじん		6.50	
きゅうり		9.10	
キャベツ		35.10	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
米油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
コーンフレーク		2.60	

2025年 2月18日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【コッペパン】</b>			
★ミルクパン70g		70.00	
<b>【豆腐入りハンバーグ】</b>			
ぶたひき肉		39.00	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
押し豆腐		19.50	
米油		0.26	
玉ねぎ		26.00	
★生パン粉		4.55	
★たまご		10.40	
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		6.50	
中濃ソース		6.50	
赤ワイン		1.30	
からし(粉)		0.07	
<b>【大根ともやしのサラダ】</b>			
だいこん		32.50	
にんじん		6.50	
もやし		26.00	
米油		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)		1.04	
米酢		2.60	
<b>【かぼちゃの豆乳クリームスープ】</b>			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		19.50	
玉ねぎ		52.00	
水		117.00	
鶏ガラパック		13.00	
西洋かぼちゃ		52.00	
マッシュルーム		3.90	
調製豆乳		52.00	
米粉		4.29	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 2月19日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【五目ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		80.00	
こいくちしょうゆ		0.85	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
ごぼう		10.40	
たけのこ(水煮)		10.40	
にんじん		5.20	
干しいたけ スライス		1.04	
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	
<b>【ししゃものいそべ揚げ(揚げ油④)】</b>			
からふとししゃも(生干し)		50.00	
★小麦粉		5.59	
でんぷん		2.43	
天塩		0.05	
★たまご		3.25	
水		4.88	
あおのり		0.08	
揚げ油		5.20	
<b>【のり入りおひたし】</b>			
にんじん		8.35	
もやし		42.61	
ほうれんそう		13.00	
モロヘイヤ(茎葉)		5.00	
こいくちしょうゆ		2.59	
砂糖(三温糖)		0.65	
きざみのり		0.43	
<b>【なめこ汁】</b>			
だし昆布		0.42	
かつお厚削り		5.17	
水		156.00	
だいこん		32.50	
なめこ		15.60	
豆腐(木綿)		29.90	
ねぎ		6.21	
白みそ		11.44	

※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)] (変更版)

2025年 2月20日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【あんかけ焼きそば】</b>			
★蒸し中華めん		145.00	
米油		5.00	
米油		1.89	
豚こま肉		35.00	
干しいたけ スライス		1.89	
たけのこ (水煮)		13.00	
はくさい		75.00	
きくらげ(乾)		1.50	
チンゲンツァイ		18.00	
にんじん		15.00	
玉ねぎ		37.70	
鶏ガラパック		5.00	
水		47.13	
こいくちしょうゆ		7.54	
オイスターソース		0.94	
天塩		0.57	
砂糖(三温糖)		0.38	
でんぶん		1.89	
ごま油		0.94	
★むきえび		15.00	
酒		0.94	
いか 短冊		15.00	
酒		1.89	
<b>【ジャーマンポテト】</b>			
じゃがいも		90.00	
米油		0.65	
にんにく		1.30	
ベーコン		10.00	
玉ねぎ		20.00	
パセリ(乾)		0.01	
★バター		1.30	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘類		18.66	

2025年 2月21日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【わかめごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.10	
<b>【焼き春巻き】</b>			
米油		0.65	
しょうが		0.65	
豚こま肉		20.75	
たけのこ (水煮)		13.00	
にんじん		9.10	
干しいたけ スライス		0.65	
ねぎ		8.29	
にら		4.38	
普通はるさめ(乾)		3.46	
こいくちしょうゆ		2.99	
オイスターソース		1.30	
砂糖(三温糖)		0.78	
本みりん		0.46	
天塩		0.26	
酒		1.30	
ごま油		0.65	
でんぶん		0.65	
★ぎょうざの皮		15.00	
米油		1.00	
<b>【コチュジャン和え】</b>			
もやし		39.00	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.96	
白ごま		0.65	
砂糖(三温糖)		1.29	
天塩		0.43	
コチュジャン		0.72	
こいくちしょうゆ		2.59	
ごま油		0.72	
<b>【野菜スープ】</b>			
鶏ガラパック		8.50	
水		145.00	
鶏胸肉 こま切り		5.00	
にんじん		11.00	
玉ねぎ		22.00	
もやし		16.00	
はくさい		33.00	
干しいたけ スライス		0.55	
ねぎ		5.50	
天塩		0.94	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.94	
ごま油		0.55	

2025年 2月26日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【牛乳】</b>			
★牛乳		206.00	
<b>【ハヤシライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.47	
にんにく		0.42	
豚こま肉		35.00	
赤ワイン		1.04	
玉ねぎ		58.50	
にんじん		13.00	
マッシュルーム		6.50	
じゃがいも		35.10	
鶏ガラパック		5.20	
水		91.00	
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		5.20	
★デミグラスソース		5.85	
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	
<b>【和風サラダ】</b>			
だいこん		13.00	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
キャベツ		26.00	
もやし		13.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.26	
ごま油		0.65	
米酢		1.95	
糸削り		0.65	
<b>【果物(りんご)】</b>			
★りんご	0.13 個	32.50	

※アレルギー食品には記号を表示しています

