

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2024年10月 2日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ピヨピヨカレー】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
鶏ガラパック		7.00	
水		83.00	
米油		0.60	
にんにく		0.40	
しょうが		0.50	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		30.00	
天塩		0.20	
白こしょう		0.02	
ガラムマサラ		0.02	
クミンシード		0.02	
カレー粉		0.22	
にんじん		20.00	
玉ねぎ		55.00	
じゃがいも		50.00	
トマト缶詰(ホール)		11.00	
トマトケチャップ		3.30	
ひよこまめ(乾)		6.00	
天塩		1.10	
白こしょう		0.03	
ウスターソース		3.30	
こいくちしょうゆ		2.20	
★小麦粉		6.60	
★バター		2.20	
米油		4.40	
カレー粉		0.55	
コリアンダー		0.01	
ガラムマサラ		0.01	
【元氣サラダ】			
キャベツ		30.00	
きゅうり		15.00	
にんじん		7.00	
冷凍ホールコーン		7.00	
糸けずり		1.50	
塩昆布		0.70	
米油		2.20	
砂糖(上白糖)		0.73	
天塩		0.15	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		3.30	
米酢		2.90	
【果物(りんご)】			
★りんご		32.50	

2024年10月 3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)		100.00	
水		0.00	
【豆腐入りハンバーグ】			
ぶたひき肉		55.00	
押し豆腐		23.00	
米油		0.30	
玉ねぎ		30.00	
★生パン粉		5.00	
★たまご		10.00	
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		7.00	
中濃ソース		7.00	
赤ワイン		1.40	
からし(粉)		0.07	
【和風サラダ】			
きゅうり		6.00	
にんじん		4.00	
キャベツ		25.00	
もやし		23.00	
糸けずり		0.60	
こいくちしょうゆ		3.50	
砂糖(上白糖)		1.80	
天塩		0.25	
ごま油		0.65	
米酢		1.80	
【沢煮碗】			
だし昆布		0.30	
かつお厚けずり		3.60	
水		140.00	
豚もも細切		7.00	
にんじん		10.00	
だいこん		40.00	
ぶなしめじ		12.00	
えのきたけ		12.00	
うすくちしょうゆ		2.11	
天塩		0.70	
酒		1.05	
本みりん		0.53	
ねぎ		6.00	

2024年10月 4日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ピピンパ】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
水		0.00	
米油		1.30	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
ぶたひき肉		10.00	
鶏胸肉 ひき肉		10.00	
たけのこ(水煮)		10.00	
油揚げ		10.00	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		4.23	
こいくちしょうゆ		6.50	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
白ごま		1.30	
にんじん		6.00	
もやし		35.00	
青菜(こまつな)		6.00	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.21	
砂糖(三温糖)		1.04	
コチュジャン		0.39	
ごま油		0.13	
【スパイシーピーンズ】			
大豆(国産、乾)		17.00	
でんぶん		4.00	
揚げ油		3.00	
天塩		0.14	
白こしょう		0.01	
パブリカパウダー		0.02	
カレー粉		0.02	
チリパウダー		0.02	
【ワンタンスープ】			
水		150.00	
鶏ガラパック		7.72	
豚もも肉 ごま切り		6.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		18.00	
天塩		1.20	
白こしょう		0.04	
もやし		25.00	
干しいたけ スライス		0.80	
★ウェーブワンタンの皮		10.00	
ねぎ		6.00	
こいくちしょうゆ		3.80	
ごま油		0.25	

※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）]

2024年10月 8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		5.00	
水		0.00	
【八宝菜】			
米油		0.60	
にんにく		0.40	
しょうが		0.40	
豚肉		20.00	
玉ねぎ		37.00	
にんじん		10.00	
干しいたけ スライス		1.20	
鶏ガラパック		5.00	
水		45.00	
たけのこ(水煮)		12.00	
はくさい		60.00	
チンゲンツァイ		10.00	
★むきえび		15.00	
酒		1.35	
いか 短冊		15.00	
酒		1.35	
こいくちしょうゆ		3.20	
酒		1.20	
天塩		0.80	
白こしょう		0.04	
オイスターソース		0.61	
でんぶん		2.84	
【大根とかぶの華風漬け】			
だいこん		35.00	
かぶ		20.00	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		2.00	
こいくちしょうゆ		4.60	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.60	
【ししゃものごま焼き】			
からふとししゃも(生干し)		50.00	
米油		2.00	
白ごま		2.00	
白すりごま		2.00	

2024年10月 9日(水)

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)		85.00	
ガラスープ		0.00	
天塩		0.20	
米油		0.60	
鶏胸肉 こま切り		18.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		5.00	
にんじん		8.00	
玉ねぎ		10.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
天塩		1.05	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.04	
【ジャーマンオムレツ】			
米油		0.70	
ハム短冊		5.00	
玉ねぎ		20.00	
にんじん		6.00	
じゃがいも		33.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
★たまご		40.00	
★牛乳		4.00	
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	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		40.00	
にんじん		10.00	
きゅうり		5.00	
米油		1.20	
玉ねぎ		0.70	
砂糖(上白糖)		1.60	
天塩		1.45	
白こしょう		0.01	
米酢		1.70	
【野菜スープ】			
オリーブ油		0.60	
にんにく		0.13	
豚もも肉 こま切り		7.00	
玉ねぎ		12.00	
にんじん		10.00	
水		140.00	
鶏ガラパック		7.72	
はくさい		35.00	
えのきたけ		12.00	
レンズまめ(乾)		8.00	
酒		1.10	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.20	

2024年10月10日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【豚肉とキャベツの生姜焼き丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.80	
豚もも肉 こま切り		55.00	
しょうが		1.06	
にんにく		0.61	
こいくちしょうゆ		4.50	
玉ねぎ		55.00	
にんじん		15.00	
キャベツ		40.00	
こいくちしょうゆ		3.31	
酒		0.40	
本みりん		0.96	
砂糖(三温糖)		2.16	
でんぶん		1.32	
【野菜のコチュジャン和え】			
もやし		42.00	
青菜(こまつな)		7.00	
にんじん		7.00	
白ごま		0.70	
砂糖(三温糖)		1.40	
天塩		0.45	
コチュジャン		0.80	
こいくちしょうゆ		2.80	
ごま油		0.70	
【春雨スープ】			
鶏ガラパック		0.00	
水		155.00	
豚肉		8.00	
干しいたけ スライス		1.30	
にんじん		13.00	
もやし		28.00	
緑豆はるさめ		7.00	
ねぎ		10.00	
天塩		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
ごま油		0.40	

※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）]

2024年10月11日（金）

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ゆかりご飯】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
ゆかり		1.70	
【筑前煮】			
米油		0.65	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		25.00	
鶏胸肉 角切り		10.00	
白焼きちくわ		12.00	
さつま揚げ		12.00	
たけのこ(水煮)		13.00	
にんじん		20.00	
ごぼう		13.00	
干しいたけ スライス		1.30	
じゃがいも		60.00	
こんにゃく		25.00	
かつお厚けずり		0.26	
水		40.00	
酒		1.30	
砂糖(三温糖)		2.60	
こいくちしょうゆ		8.30	
天塩		0.13	
【おかか和え】			
キャベツ		18.00	
もやし		32.00	
にんじん		6.00	
こいくちしょうゆ		3.20	
砂糖(三温糖)		0.50	
糸けずり		0.70	
【果物(りんご)】			
★りんご	0.13 個	32.50	

2024年10月15日（火）

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【きなこトースト】			
★コッペパン70g		70.00	
きな粉(大豆)		2.80	
砂糖(上白糖)		5.70	
★バター		8.80	
【キャベツとコーンのサラダ】			
冷凍ホールコーン		8.70	
にんじん		7.25	
キャベツ		37.70	
こいくちしょうゆ		2.90	
本みりん		0.73	
砂糖(三温糖)		1.16	
米油		0.44	
天塩		0.04	
米酢		2.32	
【さつまいものシチュー】			
米油		0.60	
鶏胸肉 角切り		25.00	
白ワイン		1.20	
にんじん		15.00	
玉ねぎ		45.00	
さつまいも		45.00	
かぶ		6.00	
ぶなしめじ		11.00	
鶏ガラパック		5.02	
水		66.00	
★バター		1.10	
米油		4.40	
★小麦粉		5.50	
★牛乳		44.00	
天塩		1.32	
白こしょう		0.03	
パセリ		0.55	
【うずら卵のカレー煮】			
★うずら卵(水煮) レトルトパック		20.00	
こいくちしょうゆ		0.80	
本みりん		0.50	
砂糖(三温糖)		0.50	
カレー粉		0.10	
ターメリック		0.05	
水		0.00	

2024年10月16日（水）

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		5.00	
水		0.00	
【麻婆豆腐】			
米油		0.70	
にんにく		0.50	
しょうが		0.50	
トウバンジャン		0.27	
ぶたひき肉		17.00	
鶏ひき肉		6.00	
にんじん		20.00	
干しいたけ スライス		1.30	
たけのこ(水煮)		13.00	
豆腐(木綿)		140.00	
にら		8.00	
ねぎ		10.00	
水		41.00	
砂糖(三温糖)		2.00	
赤みそ		6.80	
テンメンジャン		4.20	
こいくちしょうゆ		6.00	
トマトケチャップ		2.50	
オイスターソース		2.00	
でんぶん		4.00	
ごま油		0.70	
【大根ともやしのサラダ】			
もやし		30.00	
にんじん		5.00	
だいこん		20.00	
青菜(ごまつな)		6.00	
ごま油		0.60	
こいくちしょうゆ		3.42	
砂糖(三温糖)		1.14	
米酢		1.14	
糸けずり		0.60	
白ごま		0.60	
【果物(りんご)】			
★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

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2024年10月17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)		93.00	
天塩		0.26	
ガラスープ		0.00	
米油		0.30	
にんにく		0.45	
ウィンナー(5ミリスライス)		7.00	
玉ねぎ		12.00	
にんじん		6.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.03	
【タンダーチキン】			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
天塩		0.39	
白こしょう		0.26	
★ヨーグルト(全脂無糖)		10.40	
トマトケチャップ		5.20	
こいくちしょうゆ		1.30	
カレー粉		0.52	
ウスターソース		2.60	
【ハニーサラダ】			
キャベツ		40.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		13.00	
米酢		2.60	
天塩		0.55	
はちみつ		3.30	
米油		1.30	
からし(粉)		0.03	
【ミネストローネ】			
米油		0.50	
鶏胸肉 こま切り		6.00	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		10.00	
かぶ		12.00	
大豆(国産、乾)		7.00	
水		120.00	
鶏ガラパック		7.00	
天塩		1.20	
白こしょう		0.02	
トマト缶詰(ホール)		24.00	
トマトピューレ		12.00	
パセリ(乾)		0.03	

2024年10月18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)		100.00	
水		0.00	
【白身魚の磯マヨネーズ焼き】			
ホキ 70g		70.00	
こいくちしょうゆ		2.50	
酒		0.63	
本みりん		0.63	
砂糖(三温糖)		0.25	
マヨネーズ(ノンエッグ)		12.50	
あおのり		0.25	
紙カップ小判4		1.25	
【おひたし】			
にんじん		7.00	
キャベツ		20.00	
もやし		25.00	
こいくちしょうゆ		2.50	
本みりん		1.10	
だし汁		2.20	
【真汁】			
大豆(国産、乾)		6.00	
だし昆布		0.30	
かつお厚けずり		3.60	
水		130.00	
豚肉		7.00	
にんじん		12.00	
だいこん		12.00	
油揚げ		2.40	
じゃがいも		22.00	
豆腐(木綿)		22.00	
ねぎ		7.00	
赤みそ		5.60	
白みそ		7.40	

2024年10月21日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【豚すき丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
米油		0.60	
豚こま肉		35.00	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		7.50	
しらたき		25.00	
酒		2.00	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		8.50	
本みりん		1.20	
天塩		0.11	
焼き豆腐		50.00	
ねぎ		5.00	
でんぶん		1.00	
【ごまごまサラダ】			
もやし		33.00	
キャベツ		13.00	
にんじん		7.00	
白ごま		1.50	
白すりごま		1.50	
砂糖(三温糖)		1.01	
こいくちしょうゆ		3.12	
天塩		0.17	
白こしょう		0.01	
ごま油		0.65	
【野菜スープ】			
かつお厚けずり		3.50	
だし昆布		0.30	
水		150.00	
にんじん		8.00	
玉ねぎ		23.00	
はくさい		35.00	
えのきたけ		10.00	
ねぎ		7.00	
天塩		1.15	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.30	

※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）]

2024年10月22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		0.46	
にんにく		0.42	
豚肉		35.00	
赤ワイン		1.00	
玉ねぎ		58.00	
にんじん		13.00	
マッシュルーム		5.00	
じゃがいも		35.00	
鶏ガラパック		6.00	
水		91.00	
天塩		1.40	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		1.00	
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		6.00	
こいくちしょうゆ		1.45	
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		3.30	
★小麦粉		6.37	
★バター		3.25	
米油		3.25	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(スリム釜、乾)		1.50	
あおだいず		6.00	
キャベツ		20.00	
きゅうり		6.00	
にんじん		3.00	
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	
【果物(かき)】			
かき M		26.69	

2024年10月23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	
【さばのカレー焼き】			
さば 70g		70.00	
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	
【切干大根の炒め煮】			
米油		0.60	
豚こま肉		6.00	
ぎつま揚げ		6.00	
ごぼう		7.00	
にんじん		6.00	
つきこんにやく		7.00	
切干しだいこん		3.30	
だし汁		11.70	
砂糖(三温糖)		2.60	
酒		2.60	
こいくちしょうゆ		2.99	
【みそ汁】			
かつお厚けずり		3.30	
だし昆布		0.30	
水		140.00	
にんじん		10.00	
だいこん		22.00	
はくさい		32.00	
豆腐(木綿)		20.00	
えのきたけ		8.00	
ねぎ		7.00	
白みそ		7.78	
赤みそ		3.24	

2024年10月24日(木)

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)		90.00	
水		0.00	
米油		0.65	
ふたひき肉		13.00	
鶏胸肉 ひき肉		6.00	
しょうが		0.39	
にんじん		7.00	
大根(たくあん塩押漬)		7.00	
はくさい(キムチ漬け)①		13.00	
こいくちしょうゆ		4.00	
砂糖(三温糖)		1.30	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
【ツナわかめたまご焼き】			
米油		0.50	
ツナ 水煮		8.00	
冷凍 生わかめ カット		5.00	
★たまご		55.00	
砂糖(上白糖)		1.43	
天塩		0.16	
うすくちしょうゆ		0.83	
だし汁		6.50	
【ポテト入りナムル】			
じゃがいも		35.00	
揚げ油		0.40	
にんじん		6.00	
もやし		33.00	
きゅうり		20.00	
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	
一味とうがらし		0.01	
白ごま		0.65	
【鶏団子入りちゃんこ汁】			
とりひき肉		30.00	
こいくちしょうゆ		0.35	
酒		0.50	
しょうが		0.20	
ねぎ		1.50	
塩麴		0.65	
でんぶん		1.30	
かつお厚けずり		3.20	
水		132.00	
にんじん		10.00	
だいこん		25.00	
干しいたけ スライス		1.00	
えのきたけ		6.00	
はくさい		33.00	
にら		6.00	
酒		1.10	
天塩		0.77	

--	--	--	--

--	--	--	--

うすくちしょうゆ		1.10
----------	--	------

※アレルギー食品には記号を表示しています

