

堺エリア[詳細献立表（通常食）]

2026年 2月 2日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		197.11	
【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	
【中華風卵入りコーンスープ】			
米油		0.65	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		33.80	
水		156.00	
鶏ガラパック		12.09	
とうもろこし缶詰(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	
★たまご		26.00	
バセリ(乾)		0.26	

2026年 2月 3日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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		40.40	
でんぶん		3.90	
★小麦粉		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	
かつお厚削り		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ピヨピヨカレー】			
水稻穀粒(精白米)		105.64	
水		0.00	
鶏ガラパック		12.09	
水		91.00	
米油		0.65	
にんにく		0.52	
しょうが		0.65	
鶏もも肉 こま切り		26.00	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
ガラムマサラ		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		45.50	
トマト缶詰(ホール)		15.42	
トマトケチャップ		4.24	
ひよこまめ(乾)		6.05	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
ウスターソース		4.24	
こいくちしょうゆ		2.60	
★小麦粉		7.80	
★バター		2.72	
米油		5.20	
カレー粉		0.65	
コリアンダーパウダー		0.01	
ガラムマサラ		0.01	
【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（通常食）]

2026年 2月 5日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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		68.87	
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】			
かつお厚削り		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	
うすくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	

2026年 2月 6日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【しんちゃんのB級ソース焼そば】			
★蒸し中華めん		130.00	
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	
ビーマン		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	
【ひみつ道具の暗記パン】			
★食パン40g	1.00 個	40.40	
★チョコレートスプレッド		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	
【ソフール(フレーン)】			
★ソフール(フレーン)	1.00 個	101.00	

2026年 2月 9日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稻穀粒(精白米)		102.82	
水		0.00	
【魚のガーリックパン粉がけ】			
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	
★パン粉(乾燥)		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	
★シェルマカロニ		5.20	
キャベツ		45.50	
バセリ(乾)		0.65	
【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）]

2026年 2月10日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
かつお厚削り		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ボニョのハムラーメン】			
★蒸し中華めん		130.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.65	
豚肩肉 ひき肉		13.00	
ハム 短冊切り(ポークハム)		13.00	
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	
★うずら卵(水煮)レトルトパック		32.50	
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ッシング】			
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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
【チーズ入りオムレツ】			
米油		0.39	
玉ねぎ		19.50	
ロースハム		3.90	
にんじん		3.90	
じゃがいも		22.10	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
★ダイスチーズ 8mm		10.40	
★たまご		39.00	
★牛乳		3.90	
天塩		0.26	
砂糖(上白糖)		0.20	
白こしょう		0.01	
トマトケチャップ		6.50	
【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（通常食）]

2026年 2月16日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		13.00	
ワインナー(5ミリライス)		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		9.75	
トマト缶詰(ホール)		23.40	
★デミグラスソース		10.40	
中濃ソース		3.90	
天塩		0.85	
砂糖(三温糖)		0.65	
白こしょう		0.03	
バセリ(乾)		0.04	
米油		3.90	
★バター		2.60	
★小麦粉		6.50	
【トトロの森サラダ】			
キャベツ		26.00	
きゅうり		13.00	
ブロッコリー		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	

2026年 2月17日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【シューガートースト】			
★コッペパン70g	1.01 個	70.70	
砂糖(グラニュー糖)		3.90	
★バター		13.00	
【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	
トマトケチャップ		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	
チリハウダー		0.43	
こいくちしょうゆ		1.17	
大豆(国産、乾)		13.00	
★シェルマカロニ		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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(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）]

2026年 2月19日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
かつお厚削り		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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
レンズマメ(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
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
【いかの唐揚げ】			
いか 鹿の子目 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】			
かつお厚削り		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	
調製豆乳		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（通常食）]

2026年 2月25日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
オイスタークリーミー		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	
【町田すいとん】			
★冷凍すいとん		35.10	
かつお厚削り		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（りんご）】			
★りんご		35.00	

2026年 2月26日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【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	
かつお厚削り		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	
【ししゃもの礎部焼き】			
からふとししゃも(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
【ジョア（ブレーン）】			
★ジョア（ブレーン）		125.00	
【スパゲティナポリタン】			
★ハーフスパゲティ		71.50	
米油		0.69	
にんにく		0.55	
豚こま肉		19.50	
赤ワイン		1.37	
ワインナー(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		10.40	
トマトケチャップ		32.50	
中濃ソース		3.90	
天塩		0.79	
白こしょう		0.07	
パブリカパウダー		0.17	
オレガノ(粉)		0.03	
ナツメグ(粉)		0.03	
【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	
【ブルーベリーケーキ】			
★バイオレット		22.96	
ベーキングパウダー		0.72	
砂糖(グラニュー糖)		8.61	
★たまご		24.39	
★有塩バター1P		10.97	
★調理用牛乳		8.61	
★生クリーム		2.87	
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