若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　　令和5年11月詳細献立表　　〔中学校資料1〕No.1

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ハンバーグのきのこソース	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	24
	カットしめじ	18
	エリンギ	6
	サラダ油	1.2
	デミグラスソース	3.96
	トマトピューレ	3.96
	砂糖	1.32
	ソース	1.32
	ワイン(赤)	1.32
	でん粉	0.36
	水	0.72
	水	
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	7
	塩	0.07
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	キャベツ	35
	ブロッコリー	14
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	10

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
	揚げ油	5
キャベツ青のり	キャベツ	48
	サラダ油	0.6
	青のり	0.12
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18
豚汁	豚肉(スライス)	14
	豆腐	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	28
	はくさい	28
	こんにゃく	14
	かつお菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	20
スクランブルエッグ	とうもろこし(ホール)缶	20
	ほうれんそう	15
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	一食ケチャップ	8
ファバーダ	ウインナーソーセージ	14
	レトルト水煮白いんげん豆	49
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	14
	(冷)グリンピース	7
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	1.68
	水	49
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
かぼちゃグラタン	(冷)かぼちゃグラタン	60

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
中華どんぶり	豚肉(スライス)	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)いか(短冊)	14
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	はくさい	70
	たけのこ水煮	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	小松菜	14
	レトルトうずら卵	28
	中華スープのもと	0.7
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.7
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
シューマイ	(冷)シューマイ	36
黄桃(缶)	黄桃(角切り)缶	50

令和5年11月詳細献立表

8日(水)

献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
豆腐のクリーム煮	マカロニ(エルボ)	5.6
	塩	0.07
	鶏肉(厚切り)	14
	豆腐	98
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	サラダ油	1.4
	小麦粉	5.6
	マーガリン(調理用)	5.6
	牛乳(調理用)	63
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	1.4
	水	7
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
パンプキンベイクドエッグ	(冷)パンプキンベイクドエッグ	40

8日(水)

献立名	材料名	量(g)
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	24
	キャベツ	36
	一食イタリアンドレッシング	8

9日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉みそおでん	(冷)厚揚げ	52
	(冷)角天ぷら	26
	レトルトうずら卵	26
	(冷)さといも	26
	にんじん	13
	だいこん	65
	こんにゃく	26
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	こんぶ(だし用)	1.3
	水	65
	鶏ひき肉	13
	酒	1.04
	水	6.5
	砂糖	7.15
	みりん	1.04
	米みそ(白)	6.5
	麦みそ	5.85
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

9日(木)

献立名	材料名	量(g)
キャベツとにんじんのアーモンド和え	にんじん	7
	キャベツ	49
	アーモンド(荒)	4.2
	砂糖	0.42
	しょうゆ(こいくち)	2.1

10日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
きのこのビーフカレーライス	牛肉(スライス)	39
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.3
	じゃがいも	78
	たまねぎ	52
	にんじん	26
	りんご	13
	カットしめじ	13
	エリンギ	6.5
	(冷)グリンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	46
	塩	0.13

10日(金)

献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ寒天入り	パインアップル(くさび形)缶	42
	黄桃(角切り)缶	14
	レトルトみかんシロップ漬け	14
	寒天缶	14
	一食ヨーグルト	105

令和5年11月詳細献立表

13日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
いわしのみりん干し	(冷)いわしのみりん干し	40
大学豆	(冷)水煮大豆	20
	小麦粉	1.2
	プレスハム(厚切り)	8
	さつまいも	40
	揚げ油	6.4
	干しぶどう	2.4
	(冷)グリンピース	2.4
	砂糖	3.2
	しょうゆ(こいくち)	1.28

13日(月)

献立名	材料名	量(g)
チンゲンサイのスープ	鶏卵	28
	たまねぎ	35
	(冷)チンゲンサイ(カット)	42
	きくらげ(スライス)	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	中華スープのもと	1.68
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

14日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
レバーのからめ煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	48
	しょうが	1.2
	たまねぎ	12
	砂糖	1.56
	オイスターソース	3.24
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	酒	0.84
	水	5
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.07
えび団子のすまし汁	(冷)えび団子	42
	緑豆はるさめ	4.2
	にんじん	7
	みずな	14
	たまねぎ	28
	しょうゆ(うすくち)	4.9
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.21

14日(火)

献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ*1本	64.8

15日(水)

献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
みそラーメン	冷凍ちゃんぽん麺	70
	豚肉(スライス)	13
	サラダ油	0.39
	砂糖	0.26
	酒	0.13
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	キャベツ	32.5
	(冷)チンゲンサイ(カット)	19.5
	もやし	26
	(冷)とうもろこし	13
	たけのこ水煮	13
	きくらげ(スライス)	1.3
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	麦みそ	10.4
	豚骨スープのもと	2.6
	コンソメスープのもと	0.65
	(冷)鶏がらスープストック	19.5
	水	137
	ごま油	0.65
	塩	0.2
	洋こしょう	0.04

15日(水)

献立名	材料名	量(g)
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
大豆入り青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	青のり	0.3
	サラダ油	0.3
	砂糖	3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6

令和5年11月詳細献立表

16日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いわしのしょうが煮	(冷)いわし	50
	しょうが	2
	三温糖	4.5
	酒	2.5
	みりん	2.5
	しょうゆ(こいくち)	9
	水	15
もやしのごま酢和え	もやし	56
	にんじん	7
	すりごま	2.8
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14
さといものみそ汁	厚揚げ	42
	さといも	28
	だいこん	35
	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食アーモンド	10

17日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食胚芽ふりかけ	2.5
白身魚のケチャップあんかけ	(冷)ホキ(角切り)	54
	ガーリック	0.05
	塩	0.11
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2.16
	小麦粉	3.24
	揚げ油	5.4
	たまねぎ	16.2
	にんじん	10.8
	キャベツ	37.8
	トマト(角切り)缶	10.8
	とうもろこし(ホール)缶	5.4
	サラダ油	0.86
	トマトケチャップ	8.64
	砂糖	0.65
	ソース	0.86
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	コンソメスープのもと	0.32
	でん粉	0.86
	水	1.73
	水	
	塩	0.01

17日(金)

献立名	材料名	量(g)
五目スープ	鶏肉(厚切り)	14
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	にんじん	7
	キャベツ	35
	小松菜	21
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ぶどうゼリー	40

20日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
とりすき	鶏肉(厚切り)	39
	焼き豆腐	65
	たまねぎ	52
	はくさい	52
	白ねぎ	13
	糸こんにゃく	39
	切りふ	2.6
	サラダ油	1.3
	三温糖	5.2
	酒	2.08
	しょうゆ(こいくち)	9.1
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
あさりと野菜のごま酢和え	あさりの佃煮	24
	ほうれんそう	12
	キャベツ	36
	すりごま	3.6
	酢	0.84
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	塩	0.06

21日(火)

献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
はくさいのチャウダー	ベーコン	7
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	28
	はくさい	42
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	サラダ油	2.1
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	2.1
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
ツナドレッシングサラダ	レトルトまぐろスープ煮	24
	にんじん	6
	キャベツ	42
	ドレッシング	8.4
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01

22日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チキンライス	鶏肉(こま切れ)	39
	たまねぎ	65
	にんじん	19.5
	トマト(角切り)缶	19.5
	(冷)グリンピース	6.5
	サラダ油	1.3
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	0.39
	ソース	0.65
	コンソメスープのもと	1.3
	ローレル	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50
キャベツとだいこんのホットスープ	にんじん	7
	だいこん	28
	たまねぎ	28
	キャベツ	56
	コンソメスープのもと	2.8
	水	119
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

令和5年11月詳細献立表

24日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのぬかみそだき	(冷)さば切身	60
	ぬかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
はくさいのゆず香和え	はくさい	63
	ゆず果汁	1.26
	しょうゆ(うすくち)	2.52
根菜汁	豚肉(スライス)	7
	油揚げ	7
	にんじん	14
	だいこん	42
	ごぼう	14
	白ねぎ	7
	こんにゃく	11.2
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.9
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.21

27日(月)

献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食焼きのり(5枚)	2
カレーうどん	冷凍うどん	90
	鶏肉(厚切り)	13
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	52
	にんじん	6.5
	白ねぎ	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	砂糖	0.26
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	130
	塩	0.13
野菜のアーモンド炒め	ベーコン	7
	にんじん	7
	キャベツ	49
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

27日(月)

献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)ムース	50

令和5年11月詳細献立表

30日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ひき肉と厚揚げの煮物	豚ひき肉	28
	厚揚げ	84
	白ねぎ	14
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.26
	砂糖	0.84
	酒	1.82
	酢	1.82
	しょうゆ(こいくち)	3.64
	テンメンジャン	2.38
	豆板じゃん	0.28
	コンソメスープのもと	0.56
	でん粉	1.26
	水	2.52
	水	14

30日(木)

献立名	材料名	量(g)
チャプスイ	豚肉(スライス)	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	1.4
	にんじん	14
	キャベツ	56
	小松菜	21
	きくらげ(スライス)	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.12
	中華スープのもと	1.12
	でん粉	2.8
	水	5.6
	水	77
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
みかん	みかん	75.2

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)