若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　　令和5年12月詳細献立表　　〔小学校資料1〕No.1

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	25
	(冷)角天ぷら	20
	じゃがいも	35
	にんじん	15
	だいこん	30
	こんにゃく	20
	レトルトうずら卵	20
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	5
	水	15
	塩	0.1
ほうれんそうとキャベツのごま和え	ほうれんそう	10
	キャベツ	25
	すりごま	3
	砂糖	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.9

4日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	丸パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
コロッケサンド	(冷)コロッケ	60
	揚げ油	6
	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	ソース	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン	5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	カットしめじ	10
	コンソメスープのもと	0.5
	米みそ(白)	3
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1
	一食ミニりんごゼリー	21

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
だいこんのべっこう煮	豚肉(スライス)	15
	だいこん	100
	サラダ油	1
	三温糖	4
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
かつお菜のみそ汁	豆腐	40
	たまねぎ	20
	塩わかめ	3
	カットしめじ	10
	かつお菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ピタパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
チリコンカン	合びき肉	10
	ガーリック	0.02
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	30
	レトルトミックスビーンズ	15
	レンズ豆	10
	たまねぎ	50
	(冷)とうもろこし	5
	トマト(角切り)缶	30
	トマトケチャップ	6.5
	チリソース	1.7
	コンソメスープのもと	1.3
	ソース	1.6
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
野菜のアーモンド炒め	しらす干し	1
	小松菜	15
	キャベツ	30
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
あさりと野菜のごま酢和え	あさりの佃煮	10
	ほうれんそう	10
	キャベツ	25
	すりごま	3
	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
	揚げ油	4
けんちょう	しめ豆腐	80
	油揚げ	5
	(冷)さといも	10
	にんじん	15
	だいこん	40
	小松菜	10
	こんにゃく	10
	サラダ油	1.6
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
	みりん	1
	かつおだしのもと	0.3
	水	10
	塩	0.05
みかん	みかん	75.2

令和5年12月詳細献立表

11日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
かぶのクリームシチュー	鶏肉(厚切り)	15
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	かぶ	40
	ブロッコリー	15
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	5
	水	5
	ワイン(白)	1
	コンソメスープのもと	1
	水	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	15
	レトルトまぐろスープ煮	10
	キャベツ	20
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.5
	酢	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.03

12日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのしょうが煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	3
	三温糖	6.5
	酒	4
	みりん	4
	しょうゆ(こいくち)	13
	水	20
じゃがいものきんぴら	じゃがいも	25
	にんじん	5
	すりごま	1
	サラダ油	0.6
	三温糖	0.9
	みりん	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.9
大葉春菊のみそ汁	厚揚げ	20
	たまねぎ	20
	キャベツ	20
	大葉春菊	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

13日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
レバーのバーベキューソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40
	揚げ油	4
	りんご	10
	かぼす果汁	0.13
	砂糖	1.3
	酢	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1.3
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.05

13日(水)

献立名	材料名	量(g)
はるさめスープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	20
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	0.5
	緑豆はるさめ	5
	白ねぎ	5
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	中華スープのもと	1.7
	水	100
	塩	0.06
	洋こしょう	0.02

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮	10
	干しひじき	3
	にんじん	10
	レトルトまぐろ油漬け	5
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	酒	0.8
	水	
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	5
	鶏卵	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	20
	えのきだけ	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	85
	塩	0.2
	一食(冷)りんごのタルト	35

15日(金)

献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
藍島産わかめ入りかやくうどん	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	10
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	塩わかめ	5
	みずな	5
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
キャベツとコーンのソテー	にんじん	10
	キャベツ	25
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	一食アセロラゼリー	60

令和5年12月詳細献立表

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
三色ご飯	レトルトまぐろ油漬け	25
	すりごま	2
	砂糖	1.2
	酒	0.4
	みりん	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
	一食きざみのり	1
のっぺい汁	鶏肉(厚切り)	10
	油揚げ	5
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	30
	ほうれんそう	10
	カットしめじ	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	水	80
	塩	0.15

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
みかん	みかん	75.2