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　　〔中学校資料1〕No.1

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	26
	厚揚げ	32.5
	(冷)角天ぷら	26
	じゃがいも	45.5
	にんじん	19.5
	だいこん	39
	こんにゃく	26
	レトルトうずら卵	26
	三温糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	水	20
	塩	0.13
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
キャベツのごまほうれんそうと和え	ほうれんそう	14
	キャベツ	35
	すりごま	4.2
	砂糖	0.56
	しょうゆ(こいくち)	1.26

4日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	10
コロッケ	(冷)コロッケ	60
	揚げ油	6
キャベツソテー	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	7
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	14
	カットしめじ	14
	コンソメスープのもと	0.7
	米みそ(白)	4.2
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14
	一食(冷)りんごのタルト	35

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
だいこんのべっこう煮	豚肉(スライス)	21
	だいこん	140
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	みりん	2.1
	しょうゆ(こいくち)	7
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
かつお菜のみそ汁	豆腐	56
	たまねぎ	28
	塩わかめ	4.2
	カットしめじ	14
	かつお菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ピタパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
チリコンカン	合びき肉	14
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.4
	(冷)水煮大豆	42
	レトルトミックスビーンズ	21
	レンズ豆	14
	たまねぎ	70
	(冷)とうもろこし	7
	トマト(角切り)缶	42
	トマトケチャップ	9.1
	チリソース	2.38
	コンソメスープのもと	1.82
	ソース	2.24
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
アーモンド野菜の炒め	しらす干し	1.4
	小松菜	21
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
かぼちゃグラタン	(冷)かぼちゃグラタン	60

令和5年12月詳細献立表

8日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	104
	油揚げ	6.5
	(冷)さといも	13
	にんじん	19.5
	だいこん	52
	小松菜	13
	こんにゃく	13
	サラダ油	2.08
	砂糖	1.95
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	みりん	1.3
	かつおだしのもと	0.39
	水	13
	塩	0.07
みかん	みかん	75.2

11日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(コッペ型)(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
かぶのクリームシチュー	鶏肉(厚切り)	19.5
	たまねぎ	52
	にんじん	26
	かぶ	52
	ブロッコリー	19.5
	サラダ油	1.3
	小麦粉	3.9
	マーガリン(調理用)	3.9
	牛乳(調理用)	52
	脱脂粉乳	6.5
	水	6.5
	ワイン(白)	1.3
	コンソメスープのもと	1.3
	水	39
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20

11日(月)

献立名	材料名	量(g)
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	18
	レトルトまぐろスープ煮	12
	キャベツ	24
	すりごま	3.6
	サラダ油	1.68
	砂糖	0.6
	酢	1.08
	しょうゆ(こいくち)	1.44
	塩	0.04

令和5年12月詳細献立表

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あさりとツナのひじきご飯	あさりの佃煮	13
	干しひじき	3.9
	にんじん	13
	レトルトまぐろ油漬け	6.5
	サラダ油	0.65
	砂糖	1.04
	しょうゆ(こいくち)	2.73
	酒	1.04
	水	
シューマイ	(冷)シューマイ	36

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	7
	鶏卵	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	28
	えのきだけ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	119
	塩	0.28
	一食(冷)ムース	50

15日(金)

献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
藍島産わかめ入りかやくうどん	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	26
	にんじん	6.5
	塩わかめ	6.5
	みずな	6.5
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
さばの塩焼き	(冷)塩さば	50
キャベツとコーンのソテー	にんじん	14
	キャベツ	35
	とうもろこし(ホール)缶	28
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
三色ご飯	レトルトまぐろ油漬け	32.5
	すりごま	2.6
	砂糖	1.56
	酒	0.52
	みりん	1.04
	しょうゆ(こいくち)	2.21
	鶏卵	39
	砂糖	1.3
	塩	0.13
	サラダ油	1.95
	一食きざみのり	1
のっぺい汁	鶏肉(厚切り)	14
	油揚げ	7
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	42
	ほうれんそう	14
	カットしめじ	14
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	水	112
	塩	0.21

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
みかん	みかん	75.2

献立名	材料名	量(g)

令和5年12月詳細献立表

19日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉のしょうが炒め	豚肉(スライス)	42
	しょうが	1.82
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.84
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	砂糖	3.64
	しょうゆ(こいくち)	5.46
	でん粉	0.98
	水	1.96
はくさいのゆず香和え	はくさい	70
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	2.8

19日(火)

献立名	材料名	量(g)
かぼちゃ団子汁	小麦粉	11.2
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2
	水	
	(冷)さといも	14
	にんじん	14
	だいこん	28
	カットしめじ	14
	白ねぎ	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	133

20日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
チーズハンバーグ	(冷)ハンバーグ	80
	シュレットチーズ	13
	一食ケチャップ	8
青のりキャベツ	キャベツ	36
	サラダ油	0.6
	青のり	0.12
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18

20日(水)

献立名	材料名	量(g)
ロマネスコのスープ	ベーコン	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	レンズ豆	14
	ロマネスコ	28
	コンソメスープのもと	1.68
	ローレル	0.01
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チキンカレーライス	鶏肉(角切り)	26
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(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	59
	塩	0.13
トマトオムレツ	(冷)トマトオムレツ	50

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
ヨーグルトサラダ	レトルトみかんシロップ漬け	14
	パインアップル(くさび形)缶	35
	醗酵乳	15.4