若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　　令和6年2月詳細献立表　　〔中学校資料1〕No.1

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
レバーのケチャップ煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	しょうが	0.65
	トマトケチャップ	7.8
	砂糖	2.6
	ソース	5.85
	水	13
青のりキャベツ	キャベツ	48
	サラダ油	0.72
	青のり	0.12
	しょうゆ(こいくち)	0.36
	塩	0.12
豆腐の中華風スープ	豚肉(スライス)	7
	豆腐	56
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	小松菜	21
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	中華スープのもと	1.4
	でん粉	2.1
	水	4.2
	ごま油	0.14
	水	133
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	一食チーズ	10

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
手巻きご飯	一食手巻きのり(4枚)	3.2
	しらす干し	1.4
	にんじん	7
	たかな漬け	28
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.7
厚焼卵	(冷)厚焼卵	60
粕汁	豚肉(スライス)	14
	(冷)さといも	28
	にんじん	21
	だいこん	56
	かつお菜	14
	酒粕(清酒)	4.9
	米みそ(白)	14
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119
	一食節分豆(ミックス)	10

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
コスタリカライス	鶏肉(厚切り)	26
	レトルトひよこ豆	13
	レンズ豆	13
	たまねぎ	65
	トマト(角切り)缶	19.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	オリーブ油	1.3
	トマトケチャップ	10.4
	ソース	2.6
	デミグラスソース	5.2
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	水	20
	ローレル	0.01
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.26
	洋こしょう	0.01
ほうれんそうオムレツ	(冷)ほうれんそうオムレツ	60

5日(月)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがいものホットサラダ	じゃがいも	72
	たまねぎ	12
	サラダ油	1.2
	ドレッシング	6
	酢	2.4
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	一食パリパリいりこ	5

令和6年2月詳細献立表

6日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ビーンズシチュー	鶏肉(厚切り)	26
	レトルト水煮白いんげん豆	26
	じゃがいも	32.5
	たまねぎ	26
	にんじん	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
	コンソメスープのもと	1.56
	ワイン(白)	2.6
	水	33
	塩	0.13
	洋こしょう	0.04
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20

6日(火)

献立名	材料名	量(g)
野菜のアーモンド炒め	しらす干し	2.8
	小松菜	21
	キャベツ	42
	アーモンド(細切)	7
	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

7日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
焼きししゃも	(冷)ししゃも(子持ち)	20
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	39
	にんじん	13
	だいこん	65
	こんにゃく	26
	レトルトうずら卵	32.5
	三温糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	水	20
あさりと野菜のごま和え	あさりの佃煮	21
	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	すりごま	4.2
	しょうゆ(こいくち)	1.12

8日(木)

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
親子うどん	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	26
	鶏卵	26
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	19.5
	にんじん	13
	小松菜	19.5
	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	0.26
にんじんシリシリ	レトルトまぐろ油漬け	7
	にんじん	56
	サラダ油	1.4
	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	一食(冷)ムース	50

9日(金)

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
凍り豆腐の八宝菜	凍り豆腐(細切り)	7
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	キャベツ	56
	ブロッコリー	14
	レトルトうずら卵	28
	サラダ油	2.8
	オイスターソース	1.82
	中華スープのもと	0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.9
	砂糖	0.98
	酒	1.4
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.42
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
揚げギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	揚げ油	3

13日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あじフライ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
キャベツのごま酢炒め	キャベツ	56
	すりごま	4.2
	サラダ油	0.7
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14
とんこつはるさめスープ	焼き豚	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	とうもろこし(ホール)缶	7
	たけのこ水煮	14
	(冷)小松菜(カット)	21
	緑豆はるさめ	7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	中華スープのもと	1.68
	(冷)豚骨スープのもと	2.8
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

令和6年2月詳細献立表

14日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのみそ煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	麦みそ	5
	水	20
磯香和え	キャベツ	48
	きざみのり	0.36
	しょうゆ(こいくち)	2.4
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	干ししいたけ(全形)	0.7
	みずな	7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.28

15日(木)

献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食えごまふりかけ	2.5
お好み焼き	ベーコン	6
	キャベツ	30
	鶏卵	23
	白だし	1.3
	小麦粉	16
	水	9
	一食中濃ソース	10
肉団子と野菜のスープ	(冷)ミートボール	39
	たまねぎ	19.5
	にんじん	13
	キャベツ	39
	もやし	19.5
	しょうゆ(こいくち)	2.34
	コンソメスープのもと	1.04
	水	124
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

16日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豆腐チゲ	豚肉(スライス)	14
	豆腐	84
	キャベツ	70
	にら	7
	緑豆はるさめ	4.2
	しょうが	0.28
	ガーリック	0.01
	麦みそ	15.4
	酒	0.84
	豆板じゃん	0.14
	いりこ(だし用)	2.1
	水	70
ヤンニョム炒め	鶏肉(厚切り)	30
	ガーリック	0.01
	酒	1.2
	サラダ油	1.2
	だいこん	96
	トマトケチャップ	2.88
	砂糖	1.92
	しょうゆ(こいくち)	2.88
	コチュジャン	4.8
	ごま油	0.36

16日(金)

献立名	材料名	量(g)
ミョルチポックム	いりこ(中ぶり)	6
	アーモンド(細切)	6
	サラダ油	0.24
	砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84
	ガーリック	0.01

19日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
わかさぎのから揚げ	(冷)わかさぎ(子持ち)	49
	塩	0.42
	洋こしょう	0.04
	でん粉	2.8
	小麦粉	2.8
	揚げ油	5.6
ひじきの炒め煮	(冷)水煮大豆	6
	(冷)角天ぷら	6
	にんじん	6
	干しひじき	4.8
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.12
	しょうゆ(こいくち)	4.44
かぶのみそ汁	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	かぶ	28
	小松菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(火)

献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
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	28
	にんじん	21
	カリフラワー	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
ドレッシングキャベツ	キャベツ	42
	パインアップル(くさび形)缶	28
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

令和6年2月詳細献立表

21日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ほくほくとり肉じゃがだいこん入り	鶏肉(厚切り)	28
	じゃがいも	70
	たまねぎ	28
	にんじん	28
	だいこん	70
	糸こんにゃく	7
	白ねぎ	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	3.92
	酒	1.54
	しょうゆ(こいくち)	11.2
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
もやしのごま酢和え	もやし	56
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.11

22日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
二色ご飯	レトルトまぐろ油漬け	32.5
	すりごま	3.9
	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
大葉春菊のみそ汁	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	だいこん	56
	大葉春菊	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食(冷)豆乳いちご大福	30

26日(月)

献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	39
	塩	0.07
	サラダ油	2.6
	豚ひき肉	32.5
	レトルト大豆(挽き割り)	13
	たまねぎ	52
	にんじん	19.5
	(冷)グリンピース	6.5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.3
	トマトピューレ	26
	砂糖	1.3
	ソース	5.2
	コンソメスープのもと	0.65
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも	42
	たまねぎ	10.5
	きざみチーズ(8mm)	10.5
	ドレッシング	5.25
	酢	1.05
	塩	0.11
	洋こしょう	0.01

26日(月)

献立名	材料名	量(g)
イタリアンドレッシングサラダ	キャベツ	48
	とうもろこし(ホール)缶	6
	オリーブ油	1.8
	酢	2.4
	ガーリック	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

27日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
コロコロチキン南蛮	鶏肉(角切り)	70
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	でん粉	3.5
	小麦粉	4.9
	揚げ油	7
	砂糖	4.9
	酢	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	水	4.2
	一食タルタルソース	8
ブロッコリー	ブロッコリー	24
	塩	0.05
キャベツとだいこんのホットスープ	ベーコン	7
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	だいこん	56
	キャベツ	49
	コンソメスープのもと	2.1
	水	119
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

令和6年2月詳細献立表

28日(水)

献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	10
和風サイコロステーキ	牛肉(角切り)	54
	ガーリック	0.02
	サラダ油	1.2
	マーガリン(調理用)	1.2
	酒	1.2
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	たまねぎ	36
	セロリー	3.6
	カットしめじ	18
	りんご	12
	砂糖	1.2
	酒	4.8
	みりん	2.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
粉ふきいも	じゃがいも	48
	青のり	0.12
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

28日(水)

献立名	材料名	量(g)
コンソメスープ	たまねぎ	14
	にんじん	21
	キャベツ	49
	ほうれんそう	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
	一食ミニあまおういちごゼリー	21

29日(木)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
カツカレー	(冷)ローストンカツ	50
	サラダ油	4
	鶏肉(厚切り)	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
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	42
	黄桃(角切り)缶	14
	醗酵乳	15.4

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)