門司区・小倉北区・小倉南区

令和6年7月詳細献立表

〔小学校資料1〕No.1

1日(月)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
夏野菜ポークカレーライス	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	たまねぎ	60
	かぼちゃ	50
	トマト	15
	ピーマン	5
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	40
	塩	0.1
ミックスフルーツ	パインアップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10
	レトルト牛乳寒天	30

2日(火)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ポテトのマスタード照り焼き	じゃがいも	60
	揚げ油	4.5
	フランクフルトソーセージ	15
	たまねぎ	10
	オリーブ油	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	みりん	0.8
	粒マスタード	1.2
野菜たっぷり豆乳スープ	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	30
	カットしめじ	10
	小松菜	10
	サラダ油	0.5
	コンソメスープのもと	0.5
	米みそ(白)	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

3日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
衣笠丼	油揚げ	10
	凍り豆腐(細切り)	3
	鶏卵	20
	たまねぎ	10
	白ねぎ	10
	かつおだしのもと	0.5
	三温糖	2.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	しょうゆ(うすくち)	1
	みりん	1
	でん粉	0.5
	水	1
	水	20
	塩	0.1
ゆばとしんじょのすまし汁	(冷)魚すり身団子	30
	(冷)ゆば	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15

4日(木)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
なすのツナソーススパゲッティ	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	レトルトまぐろスープ煮	30
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	なす	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	トマトピューレ	20
	砂糖	1
	ソース	4
	コンソメスープのもと	0.5
	ローレル	0.01
	でん粉	0.5
	水	1
	水	20
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

4日(木)

献立名	材料名	量(g)
ひじきのペペロンチーノ	干しひじき	2
	ベーコン	5
	にんじん	6
	とうもろこし(ホール)缶	10
	(冷)えだ豆むき身	5
	ガーリックパウダー	0.05
	しょうゆ(うすくち)	0.3
	一味唐辛子	0.01
	オリーブ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

献立名	材料名	量(g)

令和6年7月詳細献立表

5日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
五色ちらしずし	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	3
	にんじん	10
	干ししいたけ(全形)	1
	もどし汁	
	(冷)えだ豆むき身	10
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	塩	0.05
	砂糖	2
	酢	4
	塩	0.05
	鶏卵	25
	砂糖	0.8
	塩	0.08
	サラダ油	1.2
	一食きざみのり	1

5日(金)

献立名	材料名	量(g)
七夕そうめん汁	そうめん	7
	鶏ひき肉	10
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	サラダ油	0.5
	白ねぎ	5
	オクラ	5
	(冷)とうもろこし	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	3
	水	110
	塩	0.1

8日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
麻婆どんぶり	豚ひき肉	10
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1
	(冷)厚揚げ(1．5cm角)	80
	レトルト大豆(挽き割り)	15
	たまねぎ	20
	たけのこ水煮	10
	白ねぎ	5
	(冷)小松菜(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1
	砂糖	0.5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	4
	麦みそ	2.5
	コンソメスープのもと	0.5
	豆板じゃん	0.2
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.05
	水	
シューマイ	(冷)シューマイ	18

8日(月)

献立名	材料名	量(g)
甘辛ごま酢炒め きゅうりとじゃがいもの	じゃがいも	15
	にんじん	5
	きゅうり	15
	サラダ油	0.5
	砂糖	1.6
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	すりごま	2
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.1

9日(火)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
焼きうどん 食欲そそるスパイシー	乾めん	25
	豚肉(スライス)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	50
	サラダ油	2
	カレー粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	中濃ソース	3
	ソース	2
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
ししゃもフライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
	揚げ油	2
ゴーヤチップス	にがうり	20
	小麦粉	2
	でん粉	1
	揚げ油	2
	塩	0.05

献立名	材料名	量(g)

令和6年7月詳細献立表

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚揚げ入り回鍋肉	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.07
	サラダ油	1
	厚揚げ	25
	キャベツ	30
	にんじん	10
	にら	5
	きくらげ(スライス)	1
	砂糖	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	麦みそ	0.9
	テンメンジャン	0.9
	豆板じゃん	0.04
	でん粉	1.3
	水	2.6
	ごま油	0.4
	塩	0.04

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
もずくのサンラータン	鶏卵	20
	トマト	10
	チンゲンサイ	15
	(冷)もずく	15
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	えのきだけ	10
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	酢	3
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1.5
	水	3
	ラー油	0.1
	水	80
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
レバーと大豆の甘酢和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	(冷)水煮大豆	10
	小麦粉	1
	揚げ油	5
	砂糖	2
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	2
青のりキャベツ	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
もち麦のしょうがスープ	もち麦	5
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	しょうが	0.5
	キャベツ	25
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	鶏がらスープのもと	1.3
	ごま油	0.3
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ピリ辛鶏肉じゃが	鶏肉(厚切り)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	3.8
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	豆板じゃん	0.19
キャベツと豆苗のアーモンド炒め	しらす干し	2
	キャベツ	40
	カット豆苗	7
	アーモンド(細切)	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15
	一食(冷)抹茶ゼリー	40

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
鶏肉と彩り野菜のガーリックソテー	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.06
	サラダ油	1
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ピーマン	5
	(冷)とうもろこし	10
	しょうゆ(こいくち)	1
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
パンプキンスープ	たまねぎ	45
	かぼちゃ	50
	マーガリン(調理用)	1
	無調整豆乳	60
	脱脂粉乳	8
	水	8
	コンソメスープのもと	1.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのごま煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	6
	一味唐辛子	0.01
	水	20
	すりごま	4
	酢	1
切り干しだいこんの含め煮	(冷)角天ぷら	5
	にんじん	5
	切り干しだいこん	5
	(冷)さやいんげん	3
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	酒	0.9
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	水	
冬瓜のみそ汁	厚揚げ	25
	冬瓜	30
	白ねぎ	5
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	5
	水	90

令和6年7月詳細献立表

18日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(コッペ型)(小麦粉)	60
	牛乳	206
コック・オ・ヴァン	鶏肉(角切り)	30
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.5
	レンズ豆	5
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	セロリー	2
	トマト(角切り)缶	15
	ワイン(赤)	6
	コンソメスープのもと	0.5
	デミグラスソース	4.8
	ローレル	0.01
	塩	0.1
	水	10
ポム・ド・テール	じゃがいも	48
	牛乳(調理用)	10
	マーガリン(調理用)	0.8
	ピュレ・ド・	1.6
	水	3.2
	塩	0.16
	洋こしょう	0.01

18日(木)

献立名	材料名	量(g)
コンソメ・ジュリエンヌ	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	30
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

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)