門司区・小倉北区・小倉南区

令和6年12月詳細献立表

〔小学校資料1〕No.1

2日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮	15
	にんじん	5
	キャベツ	30
	すりごま	2
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

3日(火)

献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
冬至の七福シチュー	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	20
	だいこん	30
	れんこん	5
	カットしめじ	10
	(冷)かぼちゃ	30
	マーガリン(調理用)	3
	米粉	4
	無調整豆乳	50
	鶏がらスープのもと	1.5
	米みそ(白)	5
	水	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.03
コーンとキャベツのサラダ	とうもろこし(ホール)缶	5
	キャベツ	30
	サラダ油	1.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

4日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
チキンとほうれんそうのカレー	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	ほうれんそう	10
	じゃがいも	40
	たまねぎ	50
	にんじん	10
	レトルトひよこ豆	10
	レンズ豆	5
	りんご	15
	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	45
	塩	0.1

4日(水)

献立名	材料名	量(g)
あまなつサラダ	キャベツ	30
	甘夏かん缶	10
	アーモンド(スライス)	3
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

5日(木)

献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
スクランブルエッグ	(冷)とうもろこし	5
	ほうれんそう	10
	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
	トマトケチャップ(別配)	8
マカロニスープ	マカロニ(シェル)	5
	塩	0.05
	ベーコン	5
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	キャベツ	25
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

6日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あじフライ	(冷)あじフライ	40
	揚げ油	4
けんちょう	しめ豆腐	80
	油揚げ	5
	(冷)さといも	20
	にんじん	20
	だいこん	50
	こんにゃく	20
	サラダ油	1
	砂糖	1.6
	しょうゆ(こいくち)	5.5
	みりん	1.1
	かつおだしのもと	0.32
	水	10
	塩	0.05
みかん	みかん	75.2

令和6年12月詳細献立表

9日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
肉みそおでん（おでん）	厚揚げ	50
	(冷)角天ぷら	20
	にんじん	10
	だいこん	70
	こんにゃく	20
	しょうゆ(こいくち)	1
	こんぶ(だし用)	1
	水	50
肉みそおでん（肉みそ）	鶏ひき肉	10
	酒	0.8
	水	5
	砂糖	5.5
	みりん	0.8
	米みそ(白)	5
	麦みそ	4.5
ひじきのカミカミごまサラダ	レトルトまぐろ油漬け	10
	にんじん	5
	干しひじき	1.5
	レトルトひよこ豆	5
	すりごま	3
	サラダ油	1.5
	砂糖	1
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

10日(火)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
きつねうどん（うどん）	乾めん	25
	たまねぎ	20
	塩わかめ	2
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	2
	こんぶ(だし用)	0.3
	水	115
	塩	0.1
きつねうどん（油あげ）	(冷)油揚げ	20
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	3
	水	
野菜のアーモンド炒め	しらす干し	3
	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
	一食(冷)チョコクレープ	30

11日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉	15
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.5
	豆腐	110
	たまねぎ	10
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	2
	ソース	2
	しょうゆ(こいくち)	9
	酒	2
	砂糖	1
	コンソメスープのもと	0.4
	豆板じゃん	0.2
	テンメンジャン	5
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	1

11日(水)

献立名	材料名	量(g)
オイスターソース炒め	鶏肉(厚切り)	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	0.5
	にんじん	5
	小松菜	15
	たけのこ水煮	20
	たまねぎ	10
	オイスターソース	3
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

12日(木)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
カリカリレバーポテト	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	じゃがいも	40
	揚げ油	8
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ガタタン風スープ	豚肉(スライス)	10
	(冷)いか(短冊)	10
	鶏卵	15
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	キャベツ	15
	だいこん	15
	きくらげ(スライス)	0.3
	緑豆はるさめ	1
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1
	水	2
	水	95
	ごま油	0.3
	塩	0.1

13日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
いわしのおかか煮	(冷)いわしおかか煮	50
茎わかめの炒め煮	(冷)角天ぷら	10
	にんじん	10
	ごぼう	5
	茎わかめ	10
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	3
	塩	0.05
	水	
いものこ汁	鶏肉(厚切り)	10
	サラダ油	1.5
	にんじん	10
	カットしめじ	5
	小松菜	10
	(冷)さといも	30
	しょうゆ(こいくち)	2
	みりん	0.5
	酒	0.5
	塩	0.1
	鶏がらスープのもと	1
	水	95

令和6年12月詳細献立表

16日(月)

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	110
	サラダ油	1
	三温糖	4.4
	みりん	1.6
	しょうゆ(こいくち)	5.5
納豆	一食納豆	30
	一食のり佃煮	8
かきたま汁	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	かつお菜	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	95
	塩	0.2

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
ロマネスコのカラフルソテー	フランクフルトソーセージ	20
	ロマネスコ	20
	にんじん	15
	とうもろこし(ホール)缶	15
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.1
	ソース	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
かぶのあったかスープ	豚ひき肉	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	かぶ	30
	みずな	5
	干ししいたけ	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	水	85
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

18日(水)

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	35
	にんじん	15
	白ねぎ	5
	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
もやしのごま酢和え	にんじん	5
	もやし	40
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.08

19日(木)

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
はくさいのゆず香和え	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至ぽかぽか汁	冷凍うどん	30
	油揚げ	2
	にんじん	10
	だいこん	25
	こんにゃく	10
	大葉春菊	5
	麦みそ	5
	米みそ(白)	5
	いりこ(だし用)	2
	水	100

20日(金)

献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ミートソースサンド(スラッピージョー)	豚ひき肉	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	30
	レンズ豆	5
	トマトピューレ	15
	砂糖	1
	ソース	0.5
	コンソメスープのもと	0.5
	粒マスタード	0.5
	でん粉	0.2
	水	0.4
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

20日(金)

献立名	材料名	量(g)
冬野菜のチャウダー	ベーコン	5
	ブロッコリー	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	かぶ	20
	はくさい	30
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.3
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02