令和6年12月詳細献立表

门可区"小启礼区"小启用区					
	2日(月)				
献立名	材料名	量(g)			
	ご飯(米)	80			
	牛乳	206			
豚		20			
肉	じゃがいも	80			
と 含じ	たまねぎ	40			
さしめゃ	にんしん (冷)さやいんげん	10			
煮が	サラダ油	15 5			
1.3	二海神	4			
も の	<u>ー価値</u> しょうゆ(こいくち)	4 7			
の	<u> </u>	,			
	あさりの佃煮	15			
	にんじん	5 30			
+	キャベツ	30			
ドカ	すりごま	2			
レコ	サラダ油				
ッり	<u> </u>	1.2 0.05			
しいこ	塩	0.05			
ン野					
グポ					
ドレッシング和めさりと野菜のご					
えま					
ょ					

3日(火)					
献立名	材料名	量(g)			
	胚芽パン(小麦粉)	60			
	胚芽パン(小麦粉) 牛乳	206			
	一食ミックスジャム	15			
	鶏肉(厚切り)	20			
	たまねぎ	20 20 20 30			
	にんじん	20			
	だいこん	30			
冬	れんこん	5			
至	カットしめじ	5 10			
の	(冷)かぼちゃ	30			
冬至の七福シチ	マーガリン(調理用)	3			
福	米粉	3 4			
シ	無調整豆乳	50			
チ	鶏がらスープのもと	1.5			
ナユー	米みそ(白)	5			
ΙĪ	水	30			
'	塩	30 0.1 0.03			
	洋こしょう	0.03			
	71 — 0 6 7	0.00			
_	とうもろこし(ホール)缶	5			
Ī	キャベツ	30			
١,	サラダ油	1.5			
サラダンとキャベツの	酢	1.5			
	しょうゆ(こいくち)	1			
	塩	0.1			
	洋こしょう	0.01			
\rightarrow\cdots					
ッ					
の					

4 🖂 (= <)				
4日(水)				
献立名	材料名	量(g)		
	麦ご飯(米)	88		
	牛乳	206		
	鶏肉(厚切り)	20 0.01 0.1		
	ガーリックパウダー	0.01		
	カレ一粉	0.1		
	サラダ油	1		
チ	ほうれんそう	10		
+	じゃがいも	40		
チキンとほうれんそうのカレー	たまねぎ	50 10 10 5 15 4 0.7		
٦	にんじん	10		
1	レトルトひよこ豆	10		
319	レンズ豆	5		
か	りんご	15		
16	小麦粉	4		
<i>₹</i>	カレー粉	0.7		
て	マーガリン(調理用)	4		
つ	煮汁			
0)	トマトケチャップ	0.5		
カ	ソース	1.5		
レ	コンソメスープのもと	2		
	ローレル	0.01		
	水	45		
	塩	0.1		

4日(7K)
献立名 材料	名 量(g)
あ キャベツ	30
あ キャベツ 甘夏かん缶 アーモンド() フーモンド() サラダ油 サン 塩 ラド ダニしょう	10
な) アーモンド(スライス) 3
フェ サラダ油	1 1
サンド	1.5
サン <mark>塩</mark> ラド 洋こしょう	0.1 0.01
ダーデュしょう	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			
7	(冷)とうもろこし	5			
スクランブルエッグ	ほうれんそう	10			
$\stackrel{\prime}{=}$	サラダ油	1			
	鶏卵	50 3 1			
ブ	牛乳(調理用)	3			
ıl.	マーガリン(調理用)	1			
T	塩	0.15			
··y	洋こしょう	0.15 0.02 8			
ケ	トマトケチャップ(別配)	8			
_					
	マカロニ(シェル)	5			
	塩	0.05 5 30 30			
マ	ベーコン	5			
カ	じゃがいも	30			
	たまねぎ	30			
マカロニスープ	にんじん	5 25 1.5 95 0.15 0.02			
7	キャベツ	25			
î	コンソメスープのもと	1.5			
<u>-</u> ~	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) 牛乳	80		
	牛乳	206		
	(冷)あじフライ 揚げ油	40		
フぁ	揚げ油	4		
フライ				
7				
	1 4 = #	0.0		
	しめ豆腐	80		
	<u> 油揚け </u>	5		
	(冷)さといも	20 20 50		
	<u>にんしん</u>	20		
け	<i>たいこん</i>	20		
んちょう	こんにゃく サラダ油	20		
ち	<u>ソフタ油</u> 小蛙	1.6		
ょ	<u> じん しょう</u> ゆ(こいくち)	5.5		
う	ひょうり(こいへつ)	1.1		
	かつおだしのもと	0.32		
	水	10		
	<u>次</u> 塩	0.05		
	- ш.	0.00		
	みかん	75.2		
みかん				

門司区・小倉	北区•小倉南区		令和6年12月詳細	献立表	툿	〔小学校資料1〕	No.2
9日((月)		10日(火)			11日(水)	
献立名 材料	名 量(g)	献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)
ご飯(米)	80		小さいパン(県産小麦粉)	45		ご飯(米)	80
牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206
			一食りんごジャム	15			
厚揚げ	50					豚ひき肉	15
肉 (冷)角天ぷ	ිර <u>ි</u> 20		乾めん	25		しょうが	1
〜 元 にんじん	10		たまねぎ	20		ガーリックパウダー	0.1
おったいこん	70	_ き	塩わかめ	2		サラダ油	1.5
しょくしんしゃく	20	うっつ	白ねぎ	5		豆腐	110
1ん ー1しようり(こし	ハ(ち) 1	じね	しょうゆ(うすくち)	3.5		たまねぎ	10
〜 , こんふ(だし		1	いりこ(だし用)	2	ザ	白ねぎ	5
ん水	50	ے ا	こんぶ(だし用)	0.3		きくらげ(スライス)	2
		ん	水	115	麻	ソース	2
鶏ひき肉	10		塩	0.1	婆	しょうゆ(こいくち)	9
肉酒	0.8				婆豆	酒	2
のみれば	5	き	(冷)油揚げ	20	腐	砂糖	1
』で 砂糖	5.5	(油ね	三温糖	3	/	コンソメスープのもと	0.4
プロログリル	0.8	1 느 1심	しょうゆ(こいくち)	3		豆板じゃん	0.2
で 木みて(日)	5	あうげど	水			テンメンジャン	5
^ン ん <u>麦みそ</u>	4.5	_\&				でん粉	2
		70				水	4
カー にんじん		ア	しらす干し	3		ごま油	1
	5	lί	小松菜	15			
	1.5	HZ	キャベツ	30			
	:こ豆 5	モ野		3			
ミ じ <u>すりこま</u>	3	ン菜		0.5			
- ぇ サフタ油	1.5	ドの		0.2			igspace
ま <mark>砂糖</mark>	1	炒	塩	0.1			++
	1.5	め	洋こしょう	0.01			++
ラ しょうゆ(こし			A (A) - L, -0				igspace
ダ塩	0.1		一食(冷)チョコクレープ	30			igspace
Ź 洋こしょう	0.01						
44.	(1.)		10 T/±\			10日(人)	

10日(火)				
献立名	材料名 小さいパン(県産小麦粉)	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		
	乾めん	25 20 2 5 3.5 2 0.3 115		
4.	たまねぎ	20		
੍ਰ ਣ	塩わかめ	2		
15?	白ねぎ	5		
どね	しょうゆ(うすくち)	3.5		
んう	いりこ(だし用)	2		
(うどん)	こんぶ(だし用)	0.3		
ິん	水 塩	115		
	塩	0.1		
	/.A \ \ \			
੍ਰ き	(冷)油揚げ	20		
油っ	三温糖	20 3 3		
あね	しょうゆ(こいくち)	3		
げど	水			
(油あげ)きつねうどん				
	しらす干し	2		
ア	<u>しり9 干し</u> 小松芸	3 15 30		
ľ	<u>小仏米</u> モャベツ	20		
モ野	アーモンド(荒)	30		
、 #	サラダ油	3 0.5		
ノ ド の 炒	しょうゆ(こいくち)	0.3		
地	<u>しょりゆ(こいへろ)</u> 塩	0.2		
めめ	洋こしょう	0.2 0.1 0.01		
ري	71 - 06 7	0.01		
	一食(冷)チョコクレープ	30		
	200000000000000000000000000000000000000	- 55		
L				

#乳 20 豚ひき肉 1 しょうが ガーリックパウダー 0. サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 10 白ねぎ さくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん テンメンジャン でん粉 水	11日(水)				
で飯(米) 88 牛乳 200 豚ひき肉 1 しょうが ガーリックパウダー 0. サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 10 白ねぎ きくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水	献立名	材料名	量(g)		
豚ひき肉 1 しょうが ガーリックパウダー 0. サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 1 白ねぎ きくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん フンメンジャンでん粉 水		ご飯(米)	80		
豚ひき肉 1 しょうが ガーリックパウダー 0. サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 1 白ねぎ きくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん フンメンジャンでん粉 水		牛乳	206		
しょうが ガーリックパウダー 0. サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 10 白ねぎ さくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水					
ガーリックパウダー 0. サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 10 白ねぎ さくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水		豚ひき肉	15		
サラダ油 1. 豆腐 110 たまねぎ 10 白ねぎ さくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水		しょうが	1		
たまねぎ 1 白ねぎ さくらげ (スライス) ソース しょうゆ (こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0.豆板じゃん 0.テンメンジャン でん粉 水		ガーリックパウダー	0.1		
たまねぎ 1 白ねぎ さくらげ (スライス) ソース しょうゆ (こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0.豆板じゃん 0.テンメンジャン でん粉 水		サラダ油	1.5		
たまねぎ 1 白ねぎ さくらげ (スライス) ソース しょうゆ (こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0.豆板じゃん 0.テンメンジャン でん粉 水		豆腐	110		
ザ : 白ねぎ きくらげ(スライス) ソース しょうゆ(こいくち) 酒 砂糖 コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水		たまねぎ	10		
コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水	IJ	白ねぎ	5		
コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水		きくらげ(スライス)	2		
コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水	ΙŦ	ソース	2		
コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水	波	しょうゆ(こいくち)	9		
コンソメスープのもと 0. 豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉 水	女		2		
豆板じゃん 0. テンメンジャン でん粉	ᄷ	砂糖	1		
豆板しゃん テンメンジャン でん粉 水	溪	コンソメスープのもと	0.4		
テンメンジャン でん粉 水 ごま油		豆板じゃん	0.2		
でん粉 水 ごま油		テンメンジャン	5		
でま油		でん粉	2		
ごま油		水	4		
		ごま油	1		
		_			

	11日(水)	
献立名	材料名	量(g)
	鶏肉(厚切り)	10
オ	しょうが	0.5
イ鶏	サラダ油	0.5 5 15
ス肉	にんじん	5
オイスター	小松菜	15
1 /2	たけのこ水煮	20
ソけ	<u>たまねさ</u> ナノスク ハ フ	10
Ιの	オイスターソース	3
ソーのこ	<u>1966</u> しょうゆ(こいくち)	0.5
炒の	塩	0.1
スこ 炒の め	<u>海</u> 洋こしょう	0.01
	71 = 0 6 7	0.01
		+
		+ 1

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉) 牛乳	60 206
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
	(冷)若鶏レバ一竜田揚げ	45
レ	じゃがいも	40
バカ	揚げ油	8
ーリ	塩	0.1
ポカ	 洋こしょう	0.01
テリ		
٢		
	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	15 5 10
Ή	にんじん	5 15 15
A	キャベツ	15
7	だいこん	15
· .	きくらげ(スライス)	0.3
ノ E	緑豆はるさめ	1
風	サラダ油	1
<u> </u>	しょうゆ(こいくち)	0.5
ガタタン風スープ	鶏がらスープのもと	1.3
ブ	でん粉	1
	水	2
	水	2 95
	ごま油	0.3
	<u></u> 塩	0.1
	_	

13日(金)				
献立名	材料名	量(g)		
	ご飯(米)	80		
	牛乳	206		
おい	(冷)いわしおかか煮	50		
かわ				
かし				
煮の				
	(冷)角天ぷら	10		
茎	にんじん	10		
わ	ごぼう	5		
か	茎わかめ	10		
8	サラダ油	1		
の	三温糖	1.5		
炒	酒	1.3		
め	しょうゆ(こいくち)	3		
煮	塩	0.05		
汛	水			
	정소 / E I= II)			
	鶏肉(厚切り)	10		
	サラダ油	1.5		
	にんじん	10		
1.	カットしめじ	5		
いものこ	小松菜	10		
	(冷)さといも	30		
	しょうゆ(こいくち)	2		
	みりん	0.5		
汁		0.5		
	塩のパンコープの!	0.1		
	鶏がらスープのもと	1		
	水	95		

門司区·小倉北区·小倉南区 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
	ご飯(米) 牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
べだ	だいこん	110
つい	サラダ油	1
ここ	三温糖	4.4
っい ここ うん	みりん	1.6
煮の	しょうゆ(こいくち)	5.5
	一食納豆	30
納	一食のり佃煮	8
$\overline{\nabla}$		
	鶏卵	25 20 5
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	かつお菜	10
かきた	しょうゆ(こいくち)	0.5
き	しょうゆ(うすくち)	2.5
た	でん粉	1 2 0.3 1.3 95
ま	水	2
汁	こんぶ(だし用) かつお節(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	60 206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	フランクフルトソーセージ	20
١.	ロマネスコ	20
 カロ	にんじん	15
	とうもろこし(ホール)缶	15
フぇ	サラダ油	20 20 15 15 0.5
カラフルソテーロマネスコの	トマトケチャップ	0.5 0.1 0.5 0.1 0.02
ソニ	砂糖	0.1
テズ	ソース	0.5
0)	塩	0.1
	塩 洋こしょう	0.02
	豚ひき肉	10
	しょうが	0.5
4	サラダ油	0.5 0.5 20 10
/J'	たまねぎ	20
ふ	にんじん	10
0)	かぶ	30
b	みずな	5 0.5 0.5
つ.	干ししいたけ	0.5
た	しょうゆ(こいくち)	0.5
か	鶏がらスープのもと	1
かぶのあったかスープ	でん粉	1
	<u>7K</u>	2
	水	85
	塩 ニー・・	0.1 0.02
	拝こしよう	0.02

40日(-4)		
18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
親	にんじん	15
子	白ねぎ	5
煮	サラダ油	40 35 15 5 1 2.5 2
•	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
	にんじん	5
	もやし	40
キも	すりごま	3
ごま酢和えもやしの	砂糖	3 0.5 1.5
覧し	酢	1.5
型の	しょうゆ(こいくち)	1.5
え	塩	0.08
	- 1111	
		†
		†
		†
		1
		1

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さ	(冷)さば切身	60
さばのしょうが	しょうが	3 6.5
の	三温糖	6.5
i.	酒	4
ょ	みりん しょうゆ(こいくち)	4 4 13
à	しょうゆ(こいくち)	13
が	水	20
煮		
	ルノナハ	50
ゆは ずく	はくさい ゆず果汁	1
ずく	しょうゆ(うすくち)	2
香さ	しょファイファイン	
和い		
えの		
	冷凍うどん	30
	油揚げ	2 10
_	にんじん	10
冬	だいこん	25
全	こんにゃく	10
至ぽ	大葉春菊	5
かぽか汁	麦みそ	5
	米みそ(白)	25 10 5 5 5
	いりこ(だし用)	2
	水	100

22 日 / 4 >			
	20日(金)		
献立名	材料名	量(g)	
	背割りパン(小麦粉)	60 206	
	牛乳	206	
	豚ひき肉	20 0.01	
	ガーリックパウダー	0.01	
^ -	サラダ油	0.5	
スト	たまねぎ	30	
ا ج	レンズ豆	5	
ット	トマトピューレ	15	
(スラッピージョーミー トソー スサンビ	砂糖	1	
ו ד	ソース	0.5	
点ス	コンソメスープのもと	0.5	
ジサ、	粒マスタード	0.5 0.5 0.2	
コン	でん粉	0.2	
ード	水	0.4 0.15	
<u> </u>	塩	0.15	
	洋こしょう	0.02	
	_		
	-		

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