門司区・小倉北区・小倉南区

令和6年12月詳細献立表

〔中学校資料1〕No.1

2日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
納豆	一食納豆	40
	一食しょうゆ	3
あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮	21
	にんじん	7
	キャベツ	42
	すりごま	2.8
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07

3日(火)

献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
冬至の七福シチュー	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	28
	にんじん	28
	だいこん	42
	れんこん	7
	カットしめじ	14
	(冷)かぼちゃ	42
	マーガリン(調理用)	4.2
	米粉	5.6
	無調整豆乳	70
	鶏がらスープのもと	2.1
	米みそ(白)	7
	水	42
	塩	0.14
	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

3日(火)

献立名	材料名	量(g)
コーンとキャベツのサラダ	とうもろこし(ホール)缶	7
	キャベツ	42
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

4日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チキンとほうれんそうのカレー	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	1.3
	ほうれんそう	13
	じゃがいも	52
	たまねぎ	65
	にんじん	13
	レトルトひよこ豆	13
	レンズ豆	6.5
	りんご	19.5
	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	58.5
	塩	0.13

4日(水)

献立名	材料名	量(g)
アーモンドあまなつサラダ	キャベツ	42
	甘夏かん缶	14
	アーモンド(スライス)	4.2
	サラダ油	1.4
	酢	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
きなこ豆	いり大豆	10
	三温糖	4
	水	3
	きなこ	3

5日(木)

献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
スクランブルエッグ	(冷)とうもろこし	7
	ほうれんそう	14
	サラダ油	1.4
	鶏卵	70
	牛乳(調理用)	4.2
	マーガリン(調理用)	1.4
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食ケチャップ	8
マカロニスープ	マカロニ(シェル)	7
	塩	0.07
	ベーコン	7
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	キャベツ	35
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

令和6年12月詳細献立表

6日(金)

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	40
	揚げ油	4
	一食中濃ソース	5
けんちょう	しめ豆腐	104
	油揚げ	6.5
	(冷)さといも	26
	にんじん	26
	だいこん	65
	こんにゃく	26
	サラダ油	1.3
	砂糖	2.08
	しょうゆ(こいくち)	7.15
	みりん	1.43
	かつおだしのもと	0.42
	水	13
	塩	0.07
みかん	みかん	75.2

9日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉みそおでん(おでん)	厚揚げ	70
	(冷)角天ぷら	28
	にんじん	14
	だいこん	98
	こんにゃく	28
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	こんぶ(だし用)	1.4
	水	70
肉みそおでん(肉みそ)	鶏ひき肉	14
	酒	1.12
	水	7
	砂糖	7.7
	みりん	1.12
	米みそ(白)	7
	麦みそ	6.3
ししゃものいそべ揚げ	(冷)ししゃものいそべ揚げ(子持ち)	20

9日(月)

献立名	材料名	量(g)
ひじきのカミカミごまサラダ	レトルトまぐろ油漬け	12
	にんじん	6
	干しひじき	1.8
	レトルトひよこ豆	6
	すりごま	3.6
	サラダ油	1.8
	砂糖	1.2
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

10日(火)

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
きつねうどん(うどん)	冷凍うどん	80
	たまねぎ	26
	塩わかめ	2.6
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	2.6
	こんぶ(だし用)	0.39
	水	149.5
	塩	0.13
きつねうどん(油あげ)	(冷)油揚げ	26
	三温糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	水	
アーモンド野菜の炒め	しらす干し	4.2
	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
	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)	100
	牛乳	206
シューマイ	(冷)シューマイ	18
ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉	19.5
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.95
	豆腐	143
	たまねぎ	13
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	2.6
	ソース	2.6
	しょうゆ(こいくち)	11.7
	酒	2.6
	砂糖	1.3
	コンソメスープのもと	0.52
	豆板じゃん	0.26
	テンメンジャン	6.5
	でん粉	2.6
	水	5.2
	ごま油	1.3

11日(水)

献立名	材料名	量(g)
鶏肉とたけのこの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

令和6年12月詳細献立表

12日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食のり佃煮	8
カリカリレバーポテト	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	じゃがいも	52
	揚げ油	10.4
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
ガタタン風スープ	豚肉(スライス)	14
	(冷)いか(短冊)	14
	鶏卵	21
	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	たまねぎ	14
	にんじん	7
	キャベツ	21
	だいこん	21
	きくらげ(スライス)	0.42
	緑豆はるさめ	1.4
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	133
	ごま油	0.42
	塩	0.14

13日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	13
	にんじん	13
	ごぼう	6.5
	茎わかめ	13
	サラダ油	1.3
	三温糖	1.95
	酒	1.69
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	塩	0.07
	水	
いものこ汁	鶏肉(厚切り)	14
	サラダ油	2.1
	にんじん	14
	カットしめじ	7
	小松菜	14
	(冷)さといも	42
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	みりん	0.7
	酒	0.7
	塩	0.14
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	133

16日(月)

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	154
	サラダ油	1.4
	三温糖	6.16
	みりん	2.24
	しょうゆ(こいくち)	7.7
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	7
	かつお菜	14
	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)	0.42
	かつお節(だし用)	1.82
	水	133
	塩	0.28

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
ホキのバジルチーズ焼き	(冷)ホキ(角切り)	35
	ガーリックパウダー	0.02
	乾燥バジル	0.02
	塩	0.15
	粉末チーズ	4
	洋こしょう	0.01
	サラダ油	2.5
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	24
	ロマネスコ	24
	にんじん	18
	とうもろこし(ホール)缶	18
	サラダ油	0.6
	トマトケチャップ	6
	砂糖	0.12
	ソース	0.6
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
かぶのあったかスープ	豚ひき肉	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	0.7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	かぶ	42
	みずな	7
	干ししいたけ	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	119
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

18日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	21
	白ねぎ	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
もやしのごま酢和え	にんじん	7
	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
	一食アーモンドいりこ	10

令和6年12月詳細献立表

19日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	70
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	2.8
冬至ぽかぽか汁	冷凍うどん	42
	油揚げ	2.8
	にんじん	14
	だいこん	35
	こんにゃく	14
	大葉春菊	7
	麦みそ	7
	米みそ(白)	7
	いりこ(だし用)	2.8
	水	140

20日(金)

献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
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
スパイシーポテト	じゃがいも	40
	サラダ油	2
	塩	0.15
	チリパウダー	0.05
	カレー粉	0.05

20日(金)

献立名	材料名	量(g)
冬野菜のチャウダー	ベーコン	7
	ブロッコリー	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	かぶ	28
	はくさい	42
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	1.82
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

献立名	材料名	量(g)