若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　　令和7年1月詳細献立表　　〔小学校資料1〕No.1

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ツナそぼろご飯	レトルトまぐろ油漬け	30
	砂糖	1.5
	酒	0.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	2
白玉雑煮	(冷)白玉もち	25
	鶏肉(厚切り)	10
	にんじん	10
	干ししいたけ(全形)	0.5
	はくさい	40
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.15
紅白なます	にんじん	3
	だいこん	25
	砂糖	2
	酢	5
	こんぶ(だし用)	0.1
	塩	0.1

10日(金)		
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
チーズ入りスクランブルエッグ	たまねぎ	10
	(冷)とうもろこし	15
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	きざみチーズ(8mm)	7
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
野菜スープ	ベーコン	10
	じゃがいも	30
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
筑前煮	鶏肉(角切り)	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	れんこん	10
	たけのこ水煮	10
	こんにゃく	10
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	三温糖	1.3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.7
	塩	0.03
	水	
田作り	いりこ(中ぶり)	6
	サラダ油	0.5
	三温糖	2.3
	しょうゆ(こいくち)	1
かぶのみそ汁	豆腐	30
	たまねぎ	20
	かぶ	25
	小松菜	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
鶏肉とはくさいの米粉チャウダー	鶏肉(角切り)	20
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	40
	とうもろこし(ホール)缶	5
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	米粉	4
	脱脂粉乳	6
	水	6
	コンソメスープのもと	1.7
	ワイン(白)	3
	水	15
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
マカロニサラダカレー風味	マカロニ(エルボ)	10
	塩	0.05
	にんじん	5
	キャベツ	30
	ノンエッグマヨネーズ	9
	カレー粉	0.1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
いわしのしょうが煮	(冷)いわし	50
	しょうが	2
	三温糖	4.5
	酒	2.5
	みりん	2.5
	しょうゆ(こいくち)	9
	水	15
キャベツとにんじんのごま酢炒め	キャベツ	30
	にんじん	10
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	塩	0.1
かつお菜のみそ汁	厚揚げ	30
	じゃがいも	30
	たまねぎ	10
	かつお菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

献立名	材料名	量(g)

令和7年1月詳細献立表

17日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ソフトフランスパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
アップルポークシチュー	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)グリンピース	5
	サラダ油	2
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	水	
	トマトピューレ	15
	トマトケチャップ	3
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	3
	ローレル	0.01
	水	45
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

17日(金)

献立名	材料名	量(g)
ささみと冬野菜のアーモンドサラダ	レトルト鶏ささ身	10
	だいこん	30
	ブロッコリー	10
	アーモンド(スライス)	2
	オリーブ油	1.5
	酢	1.5
	砂糖	0.3
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
バナナ	バナナ	64.8

20日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ザ・中華煮こみ	じゃがいも	30
	揚げ油	2.15
	鶏肉(角切り)	30
	酒	2
	塩	0.18
	白ねぎ	20
	サラダ油	3
	たまねぎ	20
	はくさい	45
	砂糖	2.6
	オイスターソース	2.2
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	でん粉	3
	水	6
	水	45
	サラダ油	0.5
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	10
	キャベツ	30
	すりごま	2
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

21日(火)

献立名	材料名	量(g)
	パインパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
肉と豆の煮こみ(フェジョアーダ)	豚肉(スライス)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	30
	レンズ豆	10
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	デミグラスソース	5
	トマトケチャップ	10
	コンソメスープのもと	1
	砂糖	0.4
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	水	10
コーンサラダ	キャベツ	35
	とうもろこし(ホール)缶	10
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

22日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
ひきずり	鶏肉(厚切り)	30
	しめ豆腐	50
	たまねぎ	40
	はくさい	50
	小松菜	10
	白ねぎ	10
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	4
	酒	1.6
	しょうゆ(こいくち)	7.5
うまかろーまとだいこんのごま酢和え	大葉春菊	5
	だいこん	35
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

献立名	材料名	量(g)

令和7年1月詳細献立表

23日(木)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食みかんジャム	15
カレーソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	揚げ油	4.5
	カレー粉	0.35
	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.4
	中濃ソース	2
	水	
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04

23日(木)

献立名	材料名	量(g)
豆腐の中華風スープ	豆腐	25
	はくさい	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1.5
	水	3
	ごま油	0.1
	水	95
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

24日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
キンパ風まぜご飯	牛肉(スライス)	20
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	酒	0.4
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	だいこん	20
	にんじん	15
	小松菜	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	オイスターソース	0.5
	砂糖	0.3
	コチュジャン	1.5
	塩	0.05
	すりごま	1
	ごま油	0.3
	一食きざみのり	1

24日(金)

献立名	材料名	量(g)
卵と厚揚げのとろみスープ	鶏卵	20
	(冷)厚揚げ	40
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	一食アーモンドいりこ	10

27日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのダブルみそ揚げ	(冷)さば切身	50
	酒	0.8
	でん粉	6.6
	揚げ油	5
	ぬかみそ	6.6
	砂糖	0.8
	酒	2.5
	みりん	2.5
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	米みそ(白)	2.5
	水	8
だぶ	鶏肉(厚切り)	5
	切りふ	1
	厚揚げ	25
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	にんじん	10
	だいこん	20
	たけのこ水煮	5
	かつお菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.1

27日(月)

献立名	材料名	量(g)
	一食ミニいちごゼリー	21

令和7年1月詳細献立表

28日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食はちみつ	15
チーズじゃがじゃが グラタン風	(冷)えび(L)	6
	ワイン(白)	0.1
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	ブロッコリー	10
	オリーブ油	0.5
	きざみチーズ(5mm)	8
	小麦粉	2
	マーガリン(調理用)	2
	無調整豆乳	30
	コンソメスープのもと	0.8
	水	10
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

28日(火)

献立名	材料名	量(g)
冬のミネストローネ	ベーコン	10
	レンズ豆	5
	たまねぎ	30
	だいこん	40
	トマト(角切り)缶	30
	大葉春菊	3
	しょうが	0.3
	オリーブ油	1
	米みそ(白)	3
	コンソメスープのもと	1.5
	水	45
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

29日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
だいこんカレー	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
	だいこん	85
	たまねぎ	45
	にんじん	20
	りんご	5
	とうもろこし(ホール)缶	5
	小麦粉	6
	カレー粉	0.8
	マーガリン(調理用)	6
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	25
	塩	0.1

29日(水)

献立名	材料名	量(g)
フルーツゼリー 手作りミックス	レトルトみかんシロップ漬け	20
	パインアップル(くさび形)缶	30
	アガー	1.1
	砂糖	3.4
	みかんシロップ	16
	水	16

30日(木)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
かやくうどん 藍島産わかめ入り	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	白ねぎ	5
	塩わかめ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
ベーコン炒め ほうれんそうと凍り豆腐の	ベーコン	5
	凍り豆腐(細切り)	5
	ほうれんそう	15
	サラダ油	0.5
	オイスターソース	1.3
	酒	1
	みりん	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

献立名	材料名	量(g)

令和7年1月詳細献立表

31日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚焼卵	(冷)厚焼卵	60
ひじきの炒め煮	干しひじき	4
	あさりの佃煮	10
	にんじん	5
	サラダ油	0.8
	三温糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1

31日(金)

献立名	材料名	量(g)
うま辛鶏団子みそ汁	(冷)鶏肉団子	20
	だいこん	15
	たけのこ水煮	5
	キャベツ	15
	小松菜	10
	(冷)とうもろこし	5
	しょうが	0.2
	すりごま	1
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	豆板じゃん	0.15
	ごま油	0.3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95

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)