若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　　令和7年3月詳細献立表　　〔小学校資料1〕No.1

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ちらしずし（具）	鶏肉(こま切れ)	10
	にんじん	10
	ごぼう	5
	糸こんにゃく	10
	干ししいたけ(全形)	0.5
	(冷)さやいんげん	5
	もどし汁	
	砂糖	1.7
	酒	1.7
	しょうゆ(こいくち)	4.25
	塩	0.1
	砂糖	3.4
	酢	6.8
	塩	0.1
ちらしずし（いり卵）	鶏卵	25
	砂糖	0.8
	塩	0.08
	サラダ油	1.2

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
魚団子のすまし汁	(冷)魚すり身団子	25
	豆腐	30
	にんじん	10
	だいこん	20
	小松菜	10
	しょうゆ(こいくち)	0.62
	しょうゆ(うすくち)	3.1
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.1
	一食ひなあられ	10

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
チキンのヤンニョム炒め	鶏肉(角切り)	50
	ガーリックパウダー	0.02
	酒	2
	サラダ油	2
	トマトケチャップ	1.2
	砂糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	コチュジャン	2
	ごま油	0.2
	でん粉	0.5
	水	1
	水	
	洋こしょう	0.01
ナムル	キャベツ	30
	にんじん	5
	すりごま	3
	ごま油	0.5
	砂糖	0.2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	豆板じゃん	0.15

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
韓国風もち入りスープ（トック）	トック(米製品)	15
	たまねぎ	30
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	キャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
野菜たっぷりホワイトシチュー	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	30
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	キャベツ	30
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	シュレットチーズ	3
	コンソメスープのもと	1.5
	ワイン(白)	3
	ローレル	0.01
	水	20
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03
ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう	15
	(冷)とうもろこし	30
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
フィッシュフライ	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
肉みそキャベツのおかずみそ汁（肉みそ）	豚ひき肉	15
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	米みそ(白)	1
	麦みそ	1
	豆板じゃん	0.02
	コチュジャン	0.5
	水	
	ごま油	0.1
肉みそキャベツのおかずみそ汁（みそ汁）	豆腐	30
	キャベツ	30
	にら	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

令和7年3月詳細献立表

7日(金)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
ラーメン	中華めん	25
	焼き豚	10
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	40
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	鶏がらスープのもと	1.7
	豚骨スープのもと	5
	ごま油	1
	(冷)鶏がらスープストック	10
	水	105
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
にんじんシリシリ(ごま入り)	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	35
	すりごま	3
	サラダ油	1
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.3

10日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ねじりパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
レバーのチリソース	(冷)若鶏レバー竜田揚げ＊煮物用	40
	たまねぎ	20
	しょうが	0.5
	白ねぎ	3
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	7
	砂糖	0.7
	鶏がらスープのもと	0.36
	豆板じゃん	0.1
	水	10
	塩	0.02
カレーなるチャウダー	とうもろこし(ホール)缶	30
	じゃがいも	50
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	マーガリン(調理用)	1
	カレー粉	0.2
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

11日(火)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
チキンカレーライス	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	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)グリンピース	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	45
	塩	0.1
キラキラミックスフルーツ	黄桃(角切り)缶	10
	パインアップル(くさび形)缶	20
	(冷)カクテルゼリー	25

12日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ハンバーグのな花ソース(ハンバーグ)	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
ハンバーグのな花ソース(ソース)	たまねぎ	20
	な花	1
	塩(炒め用)	0.1
	オリーブ油(炒め用)	0.5
	無調整豆乳	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	米みそ(白)	1.2
	コンソメスープのもと	0.1
	ガーリックパウダー	0.01
	ナツメグ	0.01
	でん粉	0.3
	水	0.6
	オリーブ油	0.2
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
キャベツソテー	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

12日(水)

献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	ベーコン	5
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

令和7年3月詳細献立表

17日(月)

献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チリコンカン	豚ひき肉	10
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	50
	レトルトミックスビーンズ	15
	レンズ豆	10
	たまねぎ	50
	(冷)グリンピース	5
	トマト(角切り)缶	30
	トマトケチャップ	6.5
	チリソース	1.7
	コンソメスープのもと	1.3
	ソース	1.6
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
キャベツとこまツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	20
	小松菜	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

18日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
いわしのバーベキューソース煮	(冷)いわしバーベキューソース煮	40
野菜のにんにく炒め	キャベツ	20
	小松菜	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	サラダ油	1
	ガーリックパウダー	0.03
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

18日(火)

献立名	材料名	量(g)
けの汁(大豆入りみそ汁)	油揚げ	2.5
	凍り豆腐(細切り)	3
	(冷)水煮大豆	10
	にんじん	10
	だいこん	35
	ごぼう	5
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90