若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　令和7年8・9月詳細献立表　〔小学校資料1〕No.1

8/27（水）

献立名	材料名	量(g)
	丸パン（小麦粉）	60
	牛乳	206
照り焼きバーガー	（冷）ハンバーグ	60
	砂糖	2
	みりん	2
	しょうゆ（こいくち）	2
	でん粉	0.5
	水	1
	水	20
フライドポテト	じゃがいも	40
	揚げ油	3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
夏野菜のＡＢＣスープ	マカロニ（アルファベット）	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	トマト（角切り）缶	10
	ピーマン	5
	キャベツ	15
	レンズ豆	5
	サラダ油	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	カレー粉	0.2
	水	85
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

8/28（木）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
焼肉どんぶり	牛肉（スライス）	30
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	酒	0.5
	砂糖	0.5
	しょうゆ（こいくち）	1
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	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
藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	25
	たまねぎ	30
	塩わかめ	5
	えのきだけ	5
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食（冷）パインアップル（生）	40

8/29（金）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
８３１すきっちゃチキンライス	鶏肉（こま切れ）	20
	たまねぎ	50
	にんじん	15
	トマト（角切り）缶	10
	（冷）とうもろこし	5
	ピーマン	5
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.3
	ソース	0.5
	鶏がらスープのもと	1
	ローレル	0.01
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ジャーマンサラダ	ベーコン	5
	じゃがいも	60
	たまねぎ	5
	サラダ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食ヨーグルト	70

1日（月）

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン（小麦粉）	45
	牛乳	206
焼きそば	中華めん	25
	豚肉（スライス）	10
	（冷）角天ぷら	10
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	キャベツ	50
	サラダ油	2
	しょうゆ（こいくち）	2.3
	ソース	2.8
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
とうもろこし	（冷）とうもろこし（カット）	30
	塩	0.05
いりこのからめ和え	いりこ（中ぶり）	6
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.4
	しょうゆ（こいくち）	0.4
	一食みかんジュース	125

2日（火）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
ししゃもの天ぷら	（冷）ししゃもの天ぷら（子持）	25
	揚げ油	2.5
あさり入りひじきの炒め煮	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
厚揚げのみそ汁	厚揚げ	25
	キャベツ	25
	たまねぎ	25
	（冷）小松菜（カット）	5
	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8・9月詳細献立表

3日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
ペリペリチキン	鶏肉(角切り)	40
	ガーリックパウダー	0.01
	トマトケチャップ	3
	はちみつ	0.8
	酢	0.07
	しょうゆ(こいくち)	1
	チリパウダー	0.01
	パプリカパウダー	0.1
	オレガノ	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	でん粉	0.8

3日(水)

献立名	材料名	量(g)
豆と野菜の煮込み(チャカラカ)	レトルトミックスビーンズ	7
	レンズ豆	5
	ピーマン	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.4
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.8
	ソース	0.8
	鶏がらスープのもと	0.2
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ソーセージのスープ(ボーアウォースのスープ)	フランクフルトソーセージ	10
	じゃがいも	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

4日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	15
	厚揚げ	60
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	(冷)小松菜(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1
	サラダ油	1.5
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	鶏がらスープのもと	0.6
	砂糖	0.4
	みりん	1.8
	コチュジャン	0.4
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	水	
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	0.5
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.3

5日(金)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
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
いろどりナポリタン	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1.5
	ベーコン	10
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	ピーマン	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	粉末チーズ	1
	トマトケチャップ	10
	ソース	5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

5日(金)

献立名	材料名	量(g)
キャベツのアーモンド炒め	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)	0.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

献立名	材料名	量(g)

令和7年8・9月詳細献立表

8日（月）

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯（米）	88
	牛乳	206
チンジャオロース	豚肉（スライス）	20
	サラダ油	1
	砂糖	0.5
	オイスターソース	2
	しょうゆ（こいくち）	1
	豆板じゃん	0.1
	たけのこ水煮	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	ピーマン	10
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.1
焼きギョーザ	（冷）ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

8日（月）

献立名	材料名	量(g)
卵とコーンのスープ	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	とうもろこし（クリーム）缶	30
	きくらげ（スライス）	1.5
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	水	95
	塩	0.14
	洋こしょう	0.02

9日（火）

献立名	材料名	量(g)
	パン（小麦粉）	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
チーズ入りミートポテト	鶏ひき肉	10
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.5
	じゃがいも	60
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	（冷）グリンピース	5
	きざみチーズ	7
	トマトケチャップ	4.5
	鶏がらスープのもと	0.4
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	35
	カットしめじ	5
	コンソメスープのもと	0.5
	米みそ（白）	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

10日（水）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
厚焼卵	（冷）厚焼卵	60
てんぷらの甘露煮	（冷）角天ぷら	40
	こんにゃく	10
	三温糖	0.8
	みりん	0.4
	しょうゆ（こいくち）	1.2
	水	
沢煮椀	豚肉（スライス）	15
	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	ごぼう	5
	キャベツ	25
	干ししいたけ（全形）	0.5
	もどし汁	10
	白ねぎ	5
	しょうゆ（うすくち）	3
	こんぶ（だし用）	0.5
	かつお節（だし用）	2
	水	85
	塩	0.2

11日（木）

献立名	材料名	量(g)
	背割りパン（小麦粉）	60
	牛乳	206
フィッシュフライサンド（フィッシュフライ）	（冷）ホキフライ	50
	揚げ油	5
フィッシュフライサンド（野菜タルタルソース）	キャベツ	20
	とうもろこし（ホール）缶	5
	塩	0.1
	サラダ油	0.5
	ノンエッグマヨネーズ	8
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
野菜スープ	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	レトルトひよこ豆	10
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

12日（金）

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	30
	にんじん	15
	糸こんにゃく	20
	（冷）さやいんげん	5
	サラダ油	2
	三温糖	4
	しょうゆ（こいくち）	7
納豆（たれ付）	一食納豆（たれ付）	30
キャベツとツナの炒め物	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	5
	キャベツ	40
	サラダ油	1.5
	みりん	0.75
	しょうゆ（こいくち）	2.5

令和7年8・9月詳細献立表

16日(火)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
麻婆豆腐	豚ひき肉	10
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.05
	サラダ油	0.5
	(冷)豆腐	140
	たまねぎ	30
	砂糖	0.6
	酒	3.4
	しょうゆ(こいくち)	4.6
	麦みそ	2.9
	コンソメスープのもと	0.6
	豆板じゃん	0.2
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.6
	塩	0.06
ナムル	キャベツ	40
	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

17日(水)

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
レバーのバーベキューソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	揚げ油	4
	りんご	10
	かぼす果汁	0.14
	砂糖	1.4
	酢	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
キャベツのじゃこ炒め	しらす干し	2
	キャベツ	30
	サラダ油	0.52
	しょうゆ(こいくち)	0.52
	オイスターソース	0.43
	塩	0.04

17日(水)

献立名	材料名	量(g)
とんこつはるさめスープ	焼き豚	10
	にんじん	5
	(冷)チンゲンサイ(カット)	10
	(冷)とうもろこし	10
	緑豆はるさめ	5
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	鶏がらスープのもと	1.5
	(冷)豚骨スープのもと	2
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

18日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
親子どんぶり	鶏肉(厚切り)	20
	厚揚げ	25
	鶏卵	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	白ねぎ	5
	サラダ油	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
	水	
キャベツともやしのピリ辛ごま酢炒め	もやし	20
	キャベツ	30
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.5
	酢	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.1
	一食アーモンドいりこ	8

19日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばの塩焼き	(冷)塩さば	60
きんぴらごぼう	ごぼう	20
	にんじん	10
	すりごま	1
	サラダ油	0.8
	三温糖	1
	みりん	0.3
	しょうゆ(こいくち)	2
かぼちゃのみそ汁	厚揚げ	25
	たまねぎ	20
	かぼちゃ	20
	小松菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

22日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	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
ミックスフルーツ	りんご(角切り)缶	10
	パインアップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10

令和7年8・9月詳細献立表

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ほうれんそうオムレツのホワイトソース(オムレツ)	(冷)ほうれんそうオムレツ	60
ほうれんそうオムレツのホワイトソース(ソース)	たまねぎ	20
	塩	0.05
	オリーブ油	0.5
	無調整豆乳	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	米みそ(白)	1.2
	鶏がらスープのもと	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
	水	2
	オリーブ油	0.2
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ	ベーコン	10
	レトルトミックスビーンズ	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	40
	トマト(角切り)缶	20
	(冷)とうもろこし	5
	塩	0.05
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.5
	コンソメスープのもと	0.7
	水	45
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

25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
じゃがいもの赤じそ炒め	じゃがいも	30
	しそ粉	0.3
	しょうゆ(うすくち)	1
	サラダ油	0.6
冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉(厚切り)	20
	冬瓜	35
	にんじん	15
	小松菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2
	酒	0.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.8
	かつお節(だし用)	3.5
	水	90
	塩	0.15

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
スパイシーナン	鶏ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.5
	(冷)えだ豆むき身	5
	レンズ豆	5
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	16
	カレー粉	0.37
	トマトケチャップ	4
	ソース	1.1
	砂糖	0.3
	でん粉	0.5
	水	1
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
コーンチャウダー	とうもろこし(ホール)缶	30
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	マーガリン(調理用)	1
	無調整豆乳	40
	脱脂粉乳	6
	水	6
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)メロンクリームソーダ風ゼリー	40

29日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ツナのカレーソースペンネ	マカロニ(ペンネ)	30
	塩	0.05
	サラダ油	1.5
	レトルトまぐろ油漬け	30
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	(冷)グリンピース	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	カレー粉	0.7
	トマトケチャップ	0.3
	砂糖	0.4
	ソース	1.3
	鶏がらスープのもと	0.8
	ローレル	0.01
	水	15
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
野菜のオイスターソース炒め	にんじん	10
	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	オイスターソース	2
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

令和7年8・9月詳細献立表

30日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鉄分もりもり深川めし風 混ぜご飯	(冷)あさり	20
	油揚げ	5
	しょうが	0.5
	にんじん	10
	ごぼう	10
	小松菜	10
	サラダ油	1
	三温糖	3
	酒	1.5
	しょうゆ(こいくち)	3.3
	水	
	塩	0.05
塩ちゃんこ	(冷)鶏肉団子	40
	豆腐	20
	にんじん	15
	キャベツ	40
	白ねぎ	5
	干ししいたけ(全形)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	2
	水	70
	塩	0.1

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)

献立名	材料名	量(g)