令和7年11月詳細献立表 [小学校資料1] No.1

	4日(火)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
手	鶏卵	35	
作	砂糖	0.8	
ij	酒	0.4	
卵	白だし	8.0	
焼	水	8	
き	塩	0.16	
	鶏ひき肉	10	
Ľ	(冷)おろししょうが	0.2	
そや	サラダ油	1	
ぼが	じゃがいも	50	
ろい	(冷)グリンピース	5	
煮も	三温糖	1.7	
の	しょうゆ(こいくち)	2.3	
-	水		
	宣 相 / ˚		
	厚揚げ	30	
	にんじん	5	
な	なめこ	30 10	
なめこの	ひかぎ	5	
J	塩わかめ	3	
のみそ汁	<u>塩/フ///(8)</u> 米みそ(白)	5	
	麦みそ	3 5 5 3	
	いりこ(だし用)	3	
	水	90	
		1	

	5日(水)		
献立名	材料名	量(g)	
	パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	鶏肉(厚切り)	20	
	じゃがいも たまねぎ にんじん	50	
	たまねぎ	30 20	
	にんじん	20	
ガ	小松菜	15 2 3 3 50	
グリー ンシチュー	サラダ油	2	
Ιí	小麦粉	3	
٠,	マーガリン(調理用)	3	
از	牛乳(調理用)	50	
1	脱脂粉乳	4	
′,	水 コンソメスープのもと	4	
Ī		1.26	
'	昆布茶	0.42	
	水 塩	10	
	塩	0.13	
	洋こしょう	0.02	
	レトルトひよこ豆	15 10	
71	レトルトまぐろスープ煮	10	
F	にんじん	5	
5 -	キャベツ	20	
<u> </u>	すりごま	3	
$\frac{\pi}{2}$	サラダ油	3 1.4 0.5 0.9 1.2	
++	砂糖	0.5	
ひよこ豆のサラダ	酢	0.9	
	しょうゆ(こいくち)	1.2	
	塩	0.03	

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	15
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	60
八	白ねぎ	10
	きくらげ(スライス)	1.5
宝菜	サラダ油	1 4 2 4
*	しょうゆ(こいくち)	4
	でん粉	2
	水	
	ごま油	0.3
	塩	0.17
	塩 洋こしょう	0.02
	(冷)シューマイ	18
シ		
シューマイ		
マ		
1		

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	(冷)水煮大豆	12
ア	でん粉	1.5
Í	いりこ(中ぶり)	5 1.7
:: モ	揚げ油	1.7
いりこの揚げ煮アー モンド入り大豆と	アーモンド(荒)	3 2 1
ゴド	砂糖	2
堤入	しょうゆ(こいくち)	1
げり	みりん	1
者大		
^^^ 묜		
ع		
		1

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
	さつまいも	50
さ	たまねぎ	60
さつまいもカレーライス	にんじん	20
ま	カットしめじ	10
い	りんご	5 5 4
ŧ	(冷)グリンピース	5
カ	小麦粉	4
レ	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
ラ	煮汁	
1	トマトケチャップ	0.5
ス	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	40
	塩	0.1
	パインアップル(くさび形)缶	40
サー	醗酵乳	11
サー ラグル		
ラグ		
ダル		
١		

	10日(月)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食しそかつおふりかけ	2
	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30 40
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
親	にんじん	20
子	白ねぎ	20 5 1.5 2.5 2
煮	サラダ油	1.5
	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
	あさりの佃煮	15 15
L*	小松菜	15
「あ	キャベツ	20
にさ	サラダ油	1
2 4	酢	1.2
ح 🕻	塩	0.05
グ野		
グ菜		
ドレッシング和えあさりと野菜の		
٨		

令和7年11月詳細献立表 [小学校資料1] No.2

	11日(火)		
献立名	材料名	量(g)	
	黒砂糖パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	(冷)水煮大豆	20	
	小麦粉	1.5	
	プレスハム(厚切り)	10	
大	さつまいも	50	
大学	揚げ油	8	
豆	干しぶどう (冷)グリンピース	8 3 3	
	<u>(冷)グリンピース</u> 砂糖	4	
	しょうゆ(こいくち)	1.6	
	0x 719 (Ct · \5)	1.0	
	(冷)角天ぷら	5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	20	
五	キャベツ	25	
目	小松菜	25 15	
目 ス 	きくらげ(スライス) 鶏がらスープのもと	1	
	鶏がらスープのもと	1.5	
プ	水	100	
	塩	0.15	
	洋こしょう	0.02	

	12日(水)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	豚ひき肉	20	
	(冷)おろししょうが ガーリックパウダー	0.5	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	2	
豆	豆腐	90	
腐	たまねぎ にんじん	35	
入	にんじん	15	
IJ	ほうれんそう	35 15 10	
中	きくらげ(スライス)	1.5	
華	砂糖	1.5	
風	しょうゆ(こいくち)	6	
煮	でん粉	1.5 1.5 6 1	
	水	2	
	ごま油	0.5	
	塩	0.15	
	もやし	40	
	もやし にんじん	5	
	すりごま	5 3 0.5	
ナ	ごま油	0.5	
ナムル	砂糖	0.2	
ル	しょうゆ(こいくち)	2.5	
	豆板じゃん	0.15	

	13日(木)	
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
鶏	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
内内	ガーリックパウダー	0.04
肉の	塩	0.35
1/	洋こしょう	0.04
ソテー	小麦粉	6
ĺí	サラダ油	4
サ	キャベツ	35
サ ラコ ダー	とうもろこし(ホール)缶	10
ダー	ノンエッグマヨネーズ	4
カル	酢	1.5
レス	カレ一粉	0.1
	塩 洋こしょう	0.1
風丨	洋こしょう	0.02
味		
	マカロニ(アルファベット)	5
	たまねぎ	30
Α	にんじん	10
В	(冷)ほうれんそう(カット)	10
С	コンソメスープのもと	1.3
ス	水	95
ABCスープ	塩	0.13
プ	洋こしょう	0.02

大さいこん 大いこん 大いこん 大いこん 大いこん 大いこん 大いこん 大いこん 大きが	14日(金)		
で飯(米) 80 中乳 206 豚肉(スライス) 20 (冷)おろししょうが 0.5 じゃがいも 80 たまねぎ 40 にんじん 20 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1	献立名	材料名	量(g)
下内 (スライス) 20 (冷) おろししょうが 0.5 じゃがいも 80 たまねぎ 40 にんじん 20 (冷) さやいんげん 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ (こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食 かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1		ご飯(米)	
ピリ辛肉じゃがいも 80 たまねぎ 40 にんじん 20 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 中食いつお節 1 つ食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1		牛乳	206
ピリ辛肉じゃがいも 80 たまねぎ 40 にんじん 20 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 中食いつお節 1 つ食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1			
ピリ辛肉じゃがいも 80 たまねぎ 40 にんじん 20 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 中食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1			
たまねぎ 40 にんじん 20 にんじん 20 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1			
(市)されいが 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1 サラグカー 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ピ		
(市)されいが 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1 サラグカー 1 1 1 1 1 1 1 1 1	IJ	たまねさ	
(市)されいが 5 サラダ油 2 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1 サラグカー 1 1 1 1 1 1 1 1 1	辛	にんじん	
じゃが 三温糖 3.6 酒 1.2 しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食納豆 30 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 塩 0.1	肉		5
三温標 3.0 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.5 1.	じ		2
しょうゆ(こいくち) 7.2 豆板じゃん 0.18 一食納豆 30 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 だレトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 正 0.1 ひ 0.1 サ 0.1 カ 0.1	ゃ	二温桾	
豆板じゃん 0.18 一食納豆 30 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 正 0 しょうゆ(うすくち) 1 の 0.1 ナ	が	四 しょうゆ (ニロノナ)	
一食納豆 30 一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 の 塩 0.1 サラダカー 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		しようゆ(こいくち)	7.2
一食かつお節 1 一食しょうゆ 3 だいこん 40 しトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 0 塩 0.1 サラザカー 1 1 1 1 1 1 1 1 1		豆伮しやん	0.18
豆 一食しょうゆ 3 だいこん 40 だレトルトまぐろ油漬け 10 いサラダ油 1.5 正 0 しょうゆ(うすくち) 1 の塩 0.1 ツナ 1		一食納豆	30
だいこん 40 だいこん は 10 サラダ油 1.5 酢 2 しょうゆ(うすくち) 1 の 塩 0.1		一食かつお節	1
だ レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 ん しょうゆ(うすくち) 1 の 塩 0.1	豆	一食しょうゆ	3
だ レトルトまぐろ油漬け 10 サラダ油 1.5 酢 2 ん しょうゆ(うすくち) 1 の 塩 0.1			
い サラダ油 1.5 酢 2 ん しょうゆ(うすくち) 1 の 塩 0.1 ツ	1.8		
ツ ナ	<i>T</i> :		
ツ ナ	い		1.5
ツ ナ			2
ツ ナ	<i>δ</i>		0.1
	עט	<u> </u>	U.I
у т т т т б			
ヺ	++		
ý	É		
·	ダ		

献立名 材料名 量(g ご飯(米) 80 中乳 206 からばなご(子持ち) 30 が済さいが洋こしよう 0.00 でん粉 小麦粉 があり 1.5 場内(厚切り) 80 たけのこ水煮 10 カットしめじ 2.5 こんにゃく 5 に冷)さやいんげん 2.5 三温糖 0.75
で飯(米) 80
(冷)きびなご(子持ち) 30 かび 注こしょう 0.03 揚ご 小麦粉 1.5 げの 揚げ油 3 鶏肉(厚切り) 8 た たけのこ水煮 10
かび 塩 0.0 らなでん粉 でん粉 げの 1.5 鶏肉(厚切り) 8 たけのこ水煮 1.0
かび 塩 0.0 らなでん粉 でん粉 げの 1.5 鶏肉(厚切り) 8 たけのこ水煮 1.0
が 洋こしょう 0.03 場でん粉 1.5 が 小麦粉 1.5 の 揚げ油 3 鶏肉(厚切り) 8 た たけのこ水煮 10
が 洋こしょう 0.03 場でん粉 1.5 が 小麦粉 1.5 の 揚げ油 3 鶏肉(厚切り) 8 た たけのこ水煮 10
ラなでん粉 ボール表粉 1.5 ボール表粉 1.5 ボール表粉 1.5 第内(厚切り) 8 たったけのこ水煮 10
げ の 揚げ油 () () () () () () () () () (
10 10 10 10 10 10 10 10
た たけのこ水煮 10
た たけのこ水煮 10
た たけのこ水煮 10 け キャベツ 10 の カットしめじ 2.5
け キャベツ 10 の カットしめじ 2.5
の カットしめじ 2.5
ここんにゃく
と (冷)さやいんげん 2.5 鶏 三温糖 0.75
鶏 三温糖 0.75
肉 みりん 0.25
の 酒 ┃ 0.25
甘 しょうゆ(こいくち) 0.5
み かつおだしのもと 0.15
そ 米みそ(白) 1.5
煮水

	17日(月)		
献立名	材料名	量(g)	
	(冷)白玉もち	30 10	
	(冷)かまぼこ(細切り)	10	
占	たまねぎ	20	
ᄪ	にんじん	10	
ት	小松菜	10	
白玉すまし汁	しょうゆ(うすくち)	3.2 0.5 2 90	
۴ –	こんぶ(だし用)	0.5	
ij.,	かつお節(だし用)	2	
/ 1	水	90	
	塩	0.24	

門司区·小倉北区·小倉南区 令和7年11月詳細献立表 [小学校資料1] No.3

献立名 対料名 量(g) ライ麦パン(小麦粉) 60 作乳 206 一食いちごジャム 15 200 15 200 20 20 20 20 2			
ライ麦パン(小麦粉) 60 牛乳 206 一食いちごジャム 15 マカロニ(エルボ) 4 塩 0.05 鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 ブロッコリー 20 サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 脱脂粉乳 4 水 30 ボール) 毎 10 にんじん 5 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サーラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1 ないフリー 1 こうゆ(こいくち) 1 塩 0.1	18日(火)		
中乳 206 一食いちごジャム 15 マカロニ(エルボ) 4 塩 0.05 鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 ブロッコリー 20 サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 脱脂粉乳 4 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サーデンド(スライス) 1 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1	献立名	材料名	量(g)
一食いちごジャム 15 マカロニ(エルボ) 4 塩 0.05 鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 で 1			60
マカロニ(エルボ) 4 塩 0.05 鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 腐 0 15 の クリー 20 か サラダ油 1 10 サラダ油 4 10 サラダ油 4 10 サラダ油 4 10 サラグ油 4 10 サラが油 4 10 中乳(調理用) 4 10 上乳(調理用) 4 10 上乳(調理用) 4 10 上乳(調理用) 5 10 上乳(ボール) 5 10 にんじん 5 10 にんじん 5 10 にんじん 5 10 にんじん 5 10 にんじん 5 10 にんじん 5 10 ローモンド(スライス) 3 10 サラダ油 1.5 サラダ油 1.5 塩 0.15			206
塩 0.05 鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 腐の クリー 20 サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 中乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 オコンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 サラダ油 1.5 はようゆ(こいくち) 1 塩 0.1		一食いちごジャム	15
塩 0.05 鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 腐の クリー 20 サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 中乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 オコンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 サラダ油 1.5 はようゆ(こいくち) 1 塩 0.1			
鶏肉(厚切り) 10 豆腐 70 たまねぎ 30 にんじん 15 ブロッコリー 20 サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 株 1 水 4 コンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1			4
豆腐 70 たまねぎ 30 豆腐 70 たまねぎ 30 ロルジロッコリー 20 の サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 牛乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 コンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 30 アーモンド(スライス) 30 アーモンド(スライス) 30 サラダ油 1.5 性 1.5 にしょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1			
たまねぎ 30 にんじん 15 の プロッコリー 20 グロッコリー 20 グラダ油 1 小麦粉 マーガリン(調理用) 45 株 1 の 1 の で 1 の で 1 の で 1 の で 1 の で 1 の で 1 の で 1 の で 1 の で 2 で 1 の で 2 で 1 の で 2 で 1 の で 2 で 1 の で 2 で 1 の で 2 で 2 で 3 の で 2 で 2 で 3 で 2 で 3 で 2 で 3 で 2 で 3 で 3		鶏肉(厚切り)	10
腐のクリートラダ油 1 クリーム 4 マーガリン(調理用) 4 中乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 塩 0.15 ウーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1			70
腐のクリートラダ油 1 クリーム 4 マーガリン(調理用) 4 中乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 塩 0.15 ウーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1		たまねぎ	30
豚 ブロッコリー 20 ウ サラダ油 1 小麦粉 4 マーガリン(調理用) 45 井乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1		にんじん	15
クリートリー	腐	ブロッコリー	
リーマーガリン(調理用) 4 牛乳(調理用) 45 脱脂粉乳 4 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 世ようゆ(こいくち) 1 塩 0.1			
水 4 水 4 コンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーミンド(スライス) 3 ヤラダ油 1.5 サラダ油 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1	ク		4
水 4 水 4 コンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アー とうもろこし(ホール)缶 10 にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 は 0.1 塩 0.1	リリ		
煮 水 34 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
コンソメスープのもと 1 水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 ア とうもろこし(ホール)缶 10 にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 酢 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 坂 0.1			4
水 5 塩 0.15 洋こしょう 0.02 アーモンド(ホール)缶 10 にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 サ 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1	煮		4
塩 0.15 洋こしょう 0.02 ア とうもろこし(ホール)缶 10 にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 酢 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 坂 0.1			
洋こしょう 0.02 ア とうもろこし(ホール)缶 10 にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 酢 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 ダ 塩 0.1			
ア とうもろこし(ホール)缶 10 にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 酢 1.5 巾しょうゆ(こいくち) 1 坂 塩 0.1			
ドサラダ油 1.5 性 しょうゆ(こいくち) 1 が 塩 0.1		洋こしょう	0.02
ドサラダ油 1.5 性 しょうゆ(こいくち) 1 が 塩 0.1			
ト にんじん 5 キャベツ 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 酢 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1 洋こしょう 0.01	ア	とうもろこし(ホール)缶	10
モンド(スライス) 30 アーモンド(スライス) 3 サラダ油 1.5 酢 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1 洋こしょう 0.01	lί	にんじん	
ジャライス) 3 サラダ油 1.5 サームようゆ(こいくち) 1 ウェンド(スライス) 3 ボール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	モンドサラ	キャベツ	
ドサラダ油 1.5 酢 1.5 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1 洋こしょう 0.01			3
サ にようゆ(こいくち) 1.5			1.5
ラ しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.1			
ダ <u>塩 0.1</u> 洋こしょう 0.01			
	ダ		0.1
	_	拝こしよつ	0.01

献立名 材料名 量(g) 80 年乳 206 206 10 206	19日(水)		
では (冷) さば切身	献立名	材料名	量(g)
(冷)さば切身 60 酒 1 でん粉 8 揚げのダブルかそ 場げ のが 2.4 ひまうゆ(こいくち) 0.4 大みそ(白) 2.4 しょうゆ(こいくち) 0.4 大みそ(白) 2.4 しょうゆ(こいくち) 1 にんじん 10 だいこん 25 カットしめじ 5 小松菜 5 酒 しょうゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		ご飯(米)	
酒でん粉 8 8 7 6.4 砂糖 0.8 酒 2.4 みかみそ 6.4 砂糖 0.8 酒 2.4 みりん しょうゆ(こいくち) 0.4 光みそ(白) 2.4 トナン はくさい 40 しょうゆ(こいくち) 1 にんじん 10 たいこん 25 小水 立		牛乳	206
酒でん粉 8 8 7 6.4 砂糖 0.8 酒 2.4 みかみそ 6.4 砂糖 0.8 酒 2.4 みりん しょうゆ(こいくち) 0.4 光みそ(白) 2.4 トナン はくさい 40 しょうゆ(こいくち) 1 にんじん 10 たいこん 25 小水 立			
2 1 でん粉 8	揚ば		60
はんだい (冷)さといも にんじん 10 10 10 10 10 10 10 1	けの 〜 ダ + ゴ		
# あけ油 6	ばル		
がば の	- v,		
げば 砂糖 2.4 酒 2.4 みが みりん 2.4 とようゆ(こいくち) 0.4 米みそ(白) 2.4 水 8 はくさい 40 しそ粉 0.4 しようゆ(こいくち) 1 和いえの (冷)さといも 20 にんじん 10 秋 だいこん 25 カットしめじ 5 小松菜 55 よ しょうゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95	揚さ		
みダ みりん 2.4 にようゆ(こいくち) 0.4 米みそ(白) 2.4 水のそ はくさい 40 しそ粉 0.4 しようゆ(こいくち) 1 にんじん 10 だいこん 25 カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95			
そブ だル れみ でそ しようゆ(こいくち) 0.4 水 8 ゆは かく りさ した粉 しようゆ(こいくち) 40 しようゆ(こいくち) 1 への かつよじん 10 だいこん 25 カットしめじ 5 小松菜 5 さようゆ(こいくち) 3 しようゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95			2.4
だル 水	みダ		2.4
れみ でも はくさい 40 かくしそ粉 0.4 りさしようゆ(こいくち) 1 和いえの (冷)さといも 20 にんじん 10 だいこん 25 かットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 とようゆ(こいくち) 3 せようゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95	て ノ だ ル		0.4
できる はくさい 40 はくさい 40 しそ粉 0.4 しとうゆ (こいくち) 1 にんじん 10 だいこん 25 小火 で 5 酒 0.5 とようゆ (こいくち) 3 せいこんがたし用) 0.5 かつお節 (だし用) 2 水 95			
がく しそ粉 0.4 りさしょうゆ(こいくち) 1 和いえの (冷)さといも 20 にんじん 10 だいこん 25 の カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		水	8
がく しそ粉 0.4 りさしょうゆ(こいくち) 1 和いえの (冷)さといも 20 にんじん 10 だいこん 25 の カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95	-	ルノナ ル	40
りさ しょうゆ(こいくち) 1 和いえの (冷)さといも 20 にんじん 10 だいこん 25 カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 よしょうゆ(こいくち) 3 こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		してかい	
和い (冷)さといも 20 にんじん 10 秋 だいこん 25 の カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		して初	-
えの (冷)さといも 20 にんじん 10 だいこん 25 の カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		しようが(こいくら)	1
(冷)さといも 20 にんじん 10 が だいこん 25 かットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95			
にんじん 10 秋 だいこん 25 の カットしめじ 5 小松菜 5 酒 0.5 と しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		(冷) ナレハナ	20
秋 だいこん 25 の カットしめじ 5 ふ 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95		(/ワ) C C い ひ /- / . ` / .	
の カットしめじ 5 ふ 小松菜 5 き 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95	秋	だいこん	
ふ 小松菜 5 き 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95			
き 酒 0.5 よ しょうゆ(こいくち) 3 せ こんぶ(だし用) 0.5 かつお節(だし用) 2 水 95			5
せ こんぶ(だし用) 0.5 汁 かつお節(だし用) 2 水 95	世	洒	0.5
せ こんぶ(だし用) 0.5 汁 かつお節(だし用) 2 水 95			3
汁 かつお節(だし用) 2 水 95			0.5
水 95			2.5
	''	水	
		塩	

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	1 10	
	鶏肉(厚切り)	15
	レトルトひよこ豆	10
	レンズ豆	5
	たまねぎ	50
	とうもろこし(ホール)缶	10
コ	トマト(角切り)缶	10
コスタリカライス	オリーブ油	1
タ	トマトケチャップ	8
IJ	ソース	8 2 4 1
カ	デミグラスソース	4
ラ	しょうゆ(こいくち)	1
1	水	15
ス	ローレル	0.01
	一味唐辛子	0.01
	パプリカパウダー	0.05
	塩	0.2
	<u>ー</u> 洋こしょう	0.01
	71 - 2 2 7	
	じゃがいも	20
はくさい	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	40
い	鶏がらスープのもと	1.8
スープ	水	95
	塩	0.1
プ	<u></u> 洋こしょう	0.02

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	乾めん	30
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	10
h	白ねぎ	5 4 0.7
カレーうどん	小麦粉	4
ĺ	カレ一粉	
5	マーガリン(調理用)	4
نز	煮汁	
٨,	トマトケチャップ	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	1.5 2
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	100
	塩	0.1
	1\ 1\ +	10
~	小松菜	10
アー	イヤヘツ ア・バ(業)	30
	アーモンド(荒)	3
モ野 ン菜	サラダ油	0.5
ノ米ドの	しょうゆ(こいくち) 塩	0.3 0.1
ドの 炒		0.1
め	洋こしょう	0.01
עט		
		I

21日(金)		
献立名	材料名 バナナ*1本	量(g) 64.8
	バナナ*1本	64.8
バナナ		
ナ		
ナ		

献立名 材料名 量(g)				
献立名 材料名 量(g)			1	
献立名 材料名 量(g)				
	献立名	材料名	量(g)	
		.,,,,,		

門司区·小倉北区·小倉南区 令和7年11月詳細献立表 [小学校資料1] No.4

	25日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ま	豚ひき肉	15
のる	(冷)おろししょうが	0.5
担で 々ご	ガーリックパウダー	0.01
をご	サラダ油	0.5
処すっす	白ねぎ	5
具り	酒	0.5 5 0.3
〜上	しょうゆ(こいくち)	0.7
手	テンメンジャン	0.7
	冷凍ラーメン	0.7 0.7 42 5
ま	にんじん	5
る	キャベツ	25
で	ねりごま	9.6
でごま	しょうゆ(こいくち)	7
ま	酢	1.2
(めんと	米みそ(白)	0.6
γ, b	テンメンジャン	0.3
一上	ノンエッグマヨネーズ	0.6 0.3
) 手	コンソメスープのもと	0.5
	でん粉	1
	水	2
々	水	0.5 1 2 100
麺	塩	0.15

25日(火)		
献立名	材料名 きくらげ(スライス)	量(g)
	きくらげ(スライス)	0.5
	日ねさ	5
۲°	ほうれんそう	0.5 5 10 0.5
ピリ辛いり卵	サラダ油	0.5
辛	鶏卵	40
い	サラダ油	1
IJ	出たし	0.8
卵	砂糖 豆板じゃん	0.4
	<u> </u>	0.4 0.15 0.04
	<u>-m</u>	0.04
		+

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
しょバ	(冷)おろししょうが	1
ょバ	砂糖	3 1.5
ו כו	みりん	1.5
がの	しょうゆ(こいくち)	6
煮の	水	10
+	(冷)竹輪スライス	5
+7	キャベツ	35 3 0.5
ごべ	すりごま	3
まツ	サラダ油	0.5
炒と	ノンエッグマヨネーズ	1
め竹輪	オイスターソース	0.5
+m の	塩	0.05
	厚揚げ	20
*	さつまいも	25 20
さつまいものみそ汁	たまねぎ	20
	にんじん	5
	塩わかめ	2
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5 2 5 5 3 90
	いりこ(だし用)	3
	水	90

	27日(木)	
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ク,	(冷)ホキ切身 塩 サラダ油	40 0.2 5
り見	塩	0.2
好	サラダ油	5
ムの		
ソポ		
クリームソース(白身魚白身魚のポワレあさりの		
``レ		
白かる		
身り		
無 の		
)		
	(冷)あさり	5 10
クリームソース(ソース白身魚のポワレあさりの	たまねぎ	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	カットしめじ	5
上魚	ガーリックパウダー	10 5 0.03 2 15
ソポ	マーガリン(調理用)	2
1 7	牛乳(調理用)	15
スレ	生クリーム	5
∵a ∵a	鶏がらスープのもと	0.3
í き	でん粉	0.6
スタ	水 塩 洋こしょう	0.3 0.6 1.2 0.1 0.02
_ 0	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

	27日(木)	
献立名	材料名	름(~)
	171 A T 1 T 1 T 1 T 1 T 1 T 1 T 1 T 1 T 1	量(g)
グラッセにんじんの	にんじん マーガリン(調理用)	25 0.7
旨ん	砂糖	0.7
ずじ	砂糖 水 塩	0.7
ャん	塩	0.07
- 0)	- 1111	0.07
	フランクフルトソーセージ	10
	レンズ豆	5
	じゃがいも	40
	たまねぎ にんじん	20 15
ポトフ	にんじん	15
-	キャベツ	35
フ	コンソメスープのもと	0.8
	水	80
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	•	

		<u>.</u>		
28日(金)				
献立名	材料名	量(g)		
	ご飯(米)	80		
	牛乳	206		
	鶏肉(こま切れ)	25 20		
	ごぼう	20		
	干ししいたけ(全形)	0.5		
とりめ	もどし汁			
り	サラダ油	0.5		
Ø	三温糖	0.9		
L	酒	0.9		
	しょうゆ(こいくち)	2.7		
	塩	0.02		
	(本)岳士[[白田]]	20		
	(冷)魚すり身団子 (冷)さといも	20		
	にんじん	20 20 10		
	<u>にんしん</u> だいこと	20		
武	<u>たいこん</u> 白わギ	5		
者	こんにゃく	10		
<u>;</u>	米みそ(白)	5		
/1	麦みそ	5 10 5 5 3		
	いりこ(だし用)	3		
	水	85		
みかん	みかん	75.2		
		1		
	_			