令和7年11月詳細献立表 [中学校資料1] No.1

] 可位:小启礼位:小启用位			
4日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
- A1	(冷)一食納豆(たれ付き)	40	
た 納 付 豆			
	鶏ひき肉	14	
じ	(冷)おろししょうが	0.28	
そや	サラダ油	1.4	
ぼが	じゃがいも	70	
るい	(冷)クリンヒース	7	
煮も	三温糖	2.38	
点の	しょうゆ(こいくち)	3.22	
	水		
	厚揚げ	42	
1	にんじん	7	
な	だいこん	42	
80	なめこ	14	
めこの	白ねぎ	7	
0)	塩わかめ	4.2	
みそ	米みそ(白)	14 7 4.2 7	
汁	麦みそ	/	
ЭΤ	いりこ(だし用) 水	4.2 126	
	小	120	

献立名 対料名 量(g) ご飯(米) 100 4乳 206	5日(水)		
で飯(米) 100 中乳 206 鶏肉(厚切り) 26 じゃがいも 65 たまおぎ 39 にんじん 26 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 3.9 牛乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 水 5.2 ホ 5.2 ネ 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	献立名		量(g)
牛乳 206 鶏肉(厚切り) 26 じゃがいも 65 たまねぎ 39 にんじん 26 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 3.9 牛乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 水 5.2 水 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		ご飯(米)	100
じゃがいも 65 たまねぎ 39 にんじん 26 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 3.9 牛乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 水 5.2 水 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		牛乳	206
じゃがいも 65 たまねぎ 39 にんじん 26 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 3.9 牛乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 水 5.2 水 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03			
たまねぎ 39 にんじん 26 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 3.9 牛乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 オープのもと 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		鶏肉(厚切り)	
グリーンシチュー 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 6.5 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 オンソメスープのもと 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		じゃがいも	
グリーンシチュー 小松菜 19.5 サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 6.5 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 オンソメスープのもと 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		たまねぎ	39
サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 3.9 牛乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 コンソメスープのもと 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		にんじん	26
サラダ油 2.6 小麦粉 3.9 マーガリン(調理用) 65 井乳(調理用) 65 脱脂粉乳 5.2 水 5.2 コンソメスープのもと 1.64 昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	ガ	小松菜	19.5
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	Lπ	サラダ油	2.6
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	Ιí	小麦粉	3.9
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	٠,	マーガリン(調理用)	3.9
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	از	牛乳(調理用)	65
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03		脱脂粉乳	5.2
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	′,	水	5.2
昆布茶 0.55 水 13 塩 0.17 洋こしょう 0.03	Ī	コンソメスープのもと	1.64
洋こしょう 0.03		昆布茶	0.55
洋こしょう 0.03		水	13
まこびもつ ハー 00		塩	0.17
あらびきウインナー 20 あらびきウインナー 20 びき ウインナー		洋こしょう	0.03
あらびきウインナー 20 らびきウインナー 1			
らびきウインナー	あ	あらびきウインナー	20
がき ウインナー	ĥ		
きウインナー	7 K		
ウインナー	*		
インナー	ا ا		
· ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1		
7	しら		
ĺĺ	_		
	Ιí		
	'		

-		
	5日(水)	
献立名	材料名	量(g)
	レトルトひよこ豆	18
71	レトルトひよこ豆 レトルトまぐろスープ煮	18 12 6
L U	にんじん	6
ا 6	キャベツ	24
ひよこ豆のサラダ	すりごま	3.6
ᄶ	サラダ油	1.68
1	砂糖	0.6
"	酢	1.08
ガ	しょうゆ(こいくち)	1.44
<i>•</i>	塩	0.04

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	14
	(冷)角天ぷら	21
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	たけのこ水煮	14
	キャベツ	84
八	白ねぎ	14
	きくらげ(スライス)	2.1
宝菜	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.42
	塩	0.24
	洋こしょう	0.03
シ	(冷)シューマイ	36
シュー		
マイ		
1		
ア	(冷)水煮大豆	14.4
いりこの揚げ煮ーモンド入り大豆と	でん粉	1.8
	いりこ(中ぶり)	6
	揚げ油	2.04
	アーモンド(荒)	3.6
	砂糖	2.4
	しょうゆ(こいくち)	1.2
_	みりん	1.2

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレ一粉	0.13
	サラダ油	2.6
	さつまいも	65
さつ	たまねぎ	78
つ	にんじん	26
ま	カットしめじ	13
いも	りんご	6.5 6.5
ŧ	(冷)グリンピース	6.5
カ	小麦粉	5.2
レ	カレ一粉	0.91
ı	マーガリン(調理用)	5.2
カレーライス	煮汁	
1	トマトケチャップ	0.65
ス	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	52
	塩	0.13
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	パインアップル(くさび形)缶	40
_	醗酵乳	11
7		
ı,		
2		
ル		
‡ 7		
ヹ		
ヨーグルトサラダ		
メ		

門司区·小倉北区·小倉南区 令和7年11月詳細献立表 〔中学校資料1〕No.2

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	21 56
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
親	にんじん	28
子	白ねぎ	7
煮	サラダ油	2.1
	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
	//A > 1 1 + / >	0.5
し	(冷)ししゃもの天ぷら(子持ち)	25
天ぷら		
ぷゃ		
らも		
の		
	あさりの佃煮	18
ドあい	小松芸	18
ッシング	ナンベツ	24
	サラダ油	1.2
	<u>ックメル</u> 酢	1.44
	<u>坦</u>	0.06
	- TIII	0.00
和え		
1		
1		

(1.77.1)			
	11日(火)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
ェ	(冷)ホキ切身	40	
チャン	塩	0.2	
- ブキ	カレ一桁	0.35	
7 0	コンソメスープのもと	0.28	
- ズムニエ:	小麦粉	2	
I=ν	サラダ油	2.8	
ルー	シュレットチーズ	5	
<i>//</i>			
	(冷)水煮大豆	18	
	小麦粉	1.35	
	プレスハム(厚切り)	9	
大	さつまいも	45	
八	揚げ油	7.2 2.7 2.7	
学豆	干しぶどう	2.7	
<u> 77</u>	干しぶどう (冷)グリンピース	2.7	
	砂糖	3.6	
	しょうゆ(こいくち)	1.44	
	(冷)角天ぷら	7	
	たまねぎ	28	
l _	にんじん	28	
吾	キャベツ	35	
目スー	小松菜	21	
	きくらげ(スライス)	1.4	
ープ	鶏がらスープのもと	2.1	
	水	140	
	<u>水</u> 塩	0.21	
	<u>ー</u> 洋こしょう	0.03	
	—		

44 🖽 () ()			
	11日(火)		
献立名	材料名	量(g)	
	材料名 一食乳酸菌飲料	133	
乳			
酸			
菌			
飮			
乳酸菌飲料			
4-1			

	12日(水)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	28
	(冷)おろししょうが ガーリックパウダー	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
豆	豆腐	126
腐	たまねぎ	49
入り中	にんじん	21
IJ	ほうれんそう	14
中	きくらげ(スライス)	2.1
華	砂糖	2.1 2.1 8.4
風	しょうゆ(こいくち)	8.4
煮	でん粉	1.4
	水 ごま油	2.8 0.7 0.21
	ごま油	0.7
	塩	0.21
	もやし	56
	にんじん すりごま	7
+	すりごま	4.2
7	ごま油	0.7 0.28
ナムル	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち) 豆板じゃん	3.5 0.21
	豆板じゃん	0.21
_ あ	あさりの佃煮	15
佃さ煮り		
煮り		
の		

13日(木)		
	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	及りココハエノケ ム	10
亚白	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
鶏	ガーリックパウダー	0.04
肉	塩	0.35
の	洋こしょう	0.04
ソテー	ー 洋こしょう 小麦粉	6
ヿヿ	サラダ油	4
'		
++	キャベツ	49
ĺэ́а	とうもろこし(ホール)缶	14
ダー	ノンエッグマヨネーズ	5.6
サラダカレーロールスロー	酢	2.1
レス	カレー粉	0.14
📮	塩	0.14
風丨	洋こしょう	0.03
味		
	マカロニ(アルファベット)	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
Α	(冷)ほうれんそう(カット)	14
В	コンソメスープのもと	1.82
С	水	133
ABCスープ	塩	0.18
	洋こしょう	0.03

14日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
	豚肉(スライス)	28	
	(冷)おろししょうが	0.7	
Ľ	じゃがいも	112	
リ	たまねぎ	56	
辛	にんじん	28	
肉	(冷)さやいんげん	7	
1.	サラダ油	2.8	
じゃ	三温糖	5.04	
が	酒	1.68	
/3	しょうゆ(こいくち)	10.08	
	豆板じゃん	0.25	
が	(冷)がんもどき	30	
. 6,	三温糖	1.2	
含土	酒	0.3	
めど	しょうゆ(こいくち)	1.2	
かんもどきの	かつおだしのもと 水	0.2	
。 の	水		
•			
	だいこん	48	
ツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	12	
	サラダ油	1.8	
	酢	2.4	
	しょうゆ(うすくち)	1.2	
	塩	0.12	

令和7年11月詳細献立表 [中学校資料1] No.3

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	39
ゕき	塩	0.39
らび	洋こしょう	0.04
から揚げいびなごの	でん粉	1.3
げご	小麦粉	1.95
· , 0)	揚げ油	3.9
	장 ㅗ /루 I= ()	
ı	鶏肉(厚切り)	11.2
た	たけのこ水煮	14 14
17	キャベツ	14
0)	カットしめじ	3.5
با ل	こんにゃく	7
けのこと鶏	(冷)さやいんげん 三温糖	3.5
海		1.05 0.35
肉の甘	<u>みりん</u> 酒	0.33
<i>U</i>	<u> </u> しょうゆ(こいくち)	0.35
ュ	かつおだしのもと	0.7
みそ煮	<u> </u>	2.1
者	水 (日)	2.1
\#K	八	

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	(冷)白玉もち	42
	(冷)白玉もち (冷)かまぼこ(細切り)	14
一白	たまねぎ	42 14 28
#	にんじん	14
4	小松菜	14
白玉すまし汁	しょうゆ(うすくち)	4.48
Ιŭ	こんぶ(だし用)	0.7
汁	かつお節(だし用)水	2.8
' '	水	126
	塩	0.34
-		
	22 7 (-1-)	

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	20
	マカロニ(エルボ)	5.2
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	13
	豆腐	91 39
	たまねぎ にんじん	39
豆	にんじん	19.5
腐	ブロッコリー	26
の	サラダ油	1.3 5.2 5.2 58.5
ク	小麦粉	5.2
IJ	マーガリン(調理用)	5.2
	牛乳(調理用)	58.5
스	脱脂粉乳	5.2 5.2 1.3 7 0.2
煮	水 コンソメスープのもと	5.2
	コンソメスープのもと	1.3
	水	7
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	1 2 4 2 - 1 / 4 11 / 4	4.0
ア	とうもろこし(ホール)缶	12
アー モンドサラダ	にんじん	6
	キャベツ	36
	アーモンド(スライス)	3.6
	サラダ油	1.8
	酢	1.8 1.2 0.12
	しょうゆ(こいくち) 塩	0.10
		0.12
	洋こしょう	0.01

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さ 揚ば	(冷)さば切身	60
げの 〜 ダ	酒	1
さブばル	でん粉	8
∪ み そ	揚げ油	6
揚さ	ぬかみそ	6.4
がば	砂糖	0.8
_ o	酒	2.4 2.4 0.4
みダ	みりん	2.4
そブ だル	しょうゆ(こいくち)	0.4
たルれみ	米みそ(白)	2.4
)そ	水	8
_	はくさい	40
ゆは	しそ粉	40 0.4
かくりさ	して <i>初</i> しょうゆ(こいくち)	1
和い	04 JIP (CU · (5)	'
えの		
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
秋	だいこん	35
の	カットしめじ	7
ふ	小松菜	7
ふきよ	酒	0.7
ょ	しょうゆ(こいくち)	4.2
世	こんぶ(だし用)	0.7 2.8
汁	かつお節(だし用)	
	水	133
	塩	0.21

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	19.5
	レトルトひよこ豆	13
	レンズ豆	6.5
	たまねぎ	65
	とうもろこし(ホール)缶	65 13 13
⊐	トマト(角切り)缶	13
コスタリカライス	オリーブ油	1.3
タ	トマトケチャップ	10.4
IJ	ソース	2.6
カ	デミグラスソース	2.6 5.2 1.3
ラ	しょうゆ(こいくち)	1.3
イ	水	19.5
ス	<u>ローレル</u> 一味唐辛子	0.01
	一味唐辛子	0.01
	パプリカパウダー	0.07
	塩	0.26
	<u></u> 洋こしょう	0.01
	じゃがいも	28
は	たまねぎ にんじん	28
<	にんじん	14
はくさいスー	はくさい	56
	鶏がらスープのもと	2.52
	水	133
	塩	0.14
プ	洋こしょう	0.03

•	洋こしょう	0.01		
20日(木)				
献立名	材料名	量(g)		
	小麦粉	15 3 6		
手	サラダ油	3		
作	砂糖	6		
IJ	無調整豆乳	11		
さ	ベーキングパウダー	0.6		
手作りさつまいもケーキ	さつまいも	0.6 15 10		
ま	水	10		
い				
Ŧ,				
ケー				
1				
+				

令和7年11月詳細献立表 [中学校資料1] No.4

0.4 🖽 (🛆)		
	21日(金)	
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
	冷凍うどん	90
	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.3 52
	たまねぎ	52
	にんじん	13
+	白ねぎ	6.5
/J	小麦粉	5.2
7	カレ一粉	0.91
-	マーガリン(調理用)	5.2
カレーうどん	煮汁	
7	トマトケチャップ	0.65
\sim	砂糖	0.26
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	130
	塩	0.13
	_	
	小松菜	14
アーモンド炒め野菜の	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)	0.42
	塩	0.14
	 洋こしょう	0.01
U)		2.2.

	21日(金)	
献立名	材料名 黄桃(角切り)缶	量(g)
	黄桃(角切り)缶	30
^ #		
(缶 桃		
^{عرو} ب		

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
ま	豚ひき肉	19.5
のる	(冷)おろししょうが	0.65
担で	ガーリックパウダー	0.01
々ご 麺ま	サラダ油	0.65
処よっす	白ねぎ	6.5
具り	酒	0.39
~上 手	しょうゆ(こいくち)	0.91
手	テンメンジャン	0.91
	冷凍ラーメン	54.6
ま	にんじん	6.5
る	キャベツ	32.5
でご	ねりごま	12.48
ご	しょうゆ(こいくち)	9.1
ま	酢	1.56
゚ゕ゙゚す	米みそ(白)	0.78
めん上	テンメンジャン	0.39
	ノンエッグマヨネーズ	3.9
) 手	コンソメスープのもと	0.65
の		1.3
担		2.6
₹	- 3 -	130
麺	塩	0.2

05 🖂 (II)			
	25日(火)		
献立名	材料名	量(g)	
	きくらげ(スライス)	0.65	
	きくらげ(スライス) 白ねぎ	6.5	
۳	ほうれんそう	13	
ij	サラダ油	0.65	
ピリ辛いり	鶏卵	52 1.3 1.04	
1	サラダ油	1.3	
LI.	白だし	1.04	
卵	砂糖	0.52	
داھ	豆板じゃん	0.2	
	塩	0.05	
	一食アーモンドいりこ	8	

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
しょう	(冷)おろししょうが	1.2 3.6 1.8 7.2 12
よバ	砂糖	3.6
ラ <u>イ</u>	みりん	1.8
うが 煮 の	しょうゆ(こいくち)	7.2
煮り	水	12
+	(冷)竹輪スライス	6
ヤ	キャベツ	42
ヤごべ	すりごま	3.6
まツ	サラダ油	0.6
炒と	ノンエッグマヨネーズ	1.2
め竹 輪	オイスターソース	0.6
の	塩	0.06
•,		
	厚揚げ	28
	さつまいも	28 35 28
さつまいもの	たまねぎ	28
つ	にんじん	7
ま	塩わかめ	2.8
い	米みそ(白)	7
ŧ	麦みそ	7
の	いりこ(だし用)	4.2
みそ	水	126
そ		
汁		

おさ々	材料名	量(g)
献立名	ሰን ተተ ነገ	里(g)

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	(冷)ホキ切身 塩 サラダ油	60
クム	塩	0.3
リリ	サラダ油	6
一角		
クリームソース(白身魚 白身魚のポワレあさりの		
リーポ		
っヮ		
^レ		
方あ		
身に		
魚り		
$\mathcal{L}_{\mathcal{O}}$		
	(冷)あさり たまねぎ	6
	たまねぎ	12 12
7 .	(冷)ほうれんそう(カット)	
り自	カットしめじ	6
日子	ガーリックパウダー	0.04
ムの	マーガリン(調理用)	2.4
リーポ	牛乳(調理用)	18
クリームソース(ソース) 白身魚のポワレあさりの	生クリーム	6
	鶏がらスープのもと	0.36
	でん粉	0.72
	水	1.44
	塩	0.12
	<u></u> 洋こしょう	0.02

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
にんじんのグラッセ	にんじん マーガリン(調理用) 砂糖 水塩	25 0.7 0.7 0.07
ポトフ	フランクフルトソーセージ レンズ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ コンソメスープのもと 水 塩 洋こしょう	14 7 56 28 21 49 1.12 112 0.14 0.03

28日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	1 70	
	鶏肉(こま切れ)	32.5
	ごぼう	26
	干ししいたけ(全形)	0.65
٢	もどし汁	
とりめ	サラダ油	0.65
め	三温糖	1.17
し	酒	1.17
	しょうゆ(こいくち)	3.51
	塩	0.03
	鶏卵	45
11/	砂糖	1
1 4	酒	0.5
ツナの卵	白だし	1
NID UJ	水	5
焼	塩	0.2
たき	レトルトまぐろ油漬け	10
_	にんじん	5

28日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	(冷)魚すり身団子	28	
	(冷)さといま。	28	
	にんじん	14 28	
	だいこん	28	
武	白ねぎ	7	
者汁	こんにゃく	14 7 7	
汁	米みそ(白)	7	
	麦みそ	7	
	いりこ(だし用)	4.2 119	
	水	119	
	7. 4. /	75.0	
2,	みかん	75.2	
みかん			
٨.			
//			

献立名	材料名	量(g)

		Ī
状立名	++业/ 夕	旦(-)
从业石	材料名	量(g)