## 若松区·八幡東区·八幡西区·戸畑区 令和7年11月詳細献立表 〔中学校資料1〕No.1

	10(1)	
	4日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
エ	(冷)ホキ切身 塩	40
チャ	塩	0.2
ーズキ	カレ一粉	0.35
<b>分の</b>	コンソメスープのもと	0.28
ムカ	小麦粉	2
ニレ	サラダ油	2.8
<u> </u>	シュレットチーズ	5
ル゛		
	(冷)水煮大豆	18
	小麦粉	1.35
	プレスハム(厚切り)	9
	さつまいも	45
大	揚げ油	7.2
学	干しぶどう	2.7
豆	(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
그	キャベツ	35
五目ス	小松菜	21
	きくらげ(スライス)	21 1.4
   プ	鶏がらスープのもと	2.1
/	水	140
	<del>点</del>	0.21
	洋こしょう	0.03
	71 - 567	, 0.00

	4日(火)   献立名 材料名 量(g)   一食乳酸菌飲料 133				
献立名	材料名	量(g) 133			
	一食乳酸菌飲料	133			
乳					
酸					
菌					
酸菌飲料					
料					

5日(水)				
献立名	材料名	量(g)		
	ご飯(米)	100		
	牛乳	206		
	鶏肉(厚切り)	21		
	厚揚げ	56		
	鶏卵	42		
	じゃがいも	56		
	たまねぎ にんじん	49		
親	にんじん	28		
子	白ねぎ	7		
煮	サラダ油	2.1 3.5		
	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		
	(冷)ししゃもの天ぷら(子持ち)	25		
ししゃもの				
入し				
シ '				
りの				
0)				
	あさりの佃煮	18		
ドぁ	小松菜	18		
レジ	キャベツ	24		
5. b	サラダ油	1.2		
ドレッシング和えあさりと野菜の	酢	1.44		
グ野	塩	0.06		
が菜	_			
ヹの				
/-				

	6日(木)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	26
	じゃがいも	65
	たまねぎ にんじん	39
	にんじん	26
グ	小松菜	19.5
グリー ンシチュー	サラダ油	2.6 3.9 3.9
ĺ	小麦粉	3.9
5	マーガリン(調理用)	3.9
シ	牛乳(調理用)	65
チ	脱脂粉乳	5.2
, ı	水	5.2 1.64
I	コンソメスープのもと	1.64
	昆布茶	0.55
	水	13 0.17
	塩	0.17
	洋こしょう	0.03
	h > a & b   A	
あ	あらびきウインナー	20
らら		
び		
き		
あらびきウインナー		
ナ		
Ì		

6日(木)				
献立名	材料名	量(g)		
	レトルトひよこ豆 レトルトまぐろスープ煮	18		
71	レトルトまぐろスープ煮	18 12 6 24		
7	にんじん	6		
61.	キャベツ	24		
미	すりごま	3.6		
$\frac{\sigma}{\sigma}$	サラダ油	1.68		
ひよこ豆のサラダ	砂糖	0.6		
ź	鲊	1.08		
ダ	しょうゆ(こいくち)	1.44		
	塩	0.04		

		_
献立名	材料名	量(g)

若松区·八幡東区·八幡西区·戸畑区 令和7年11月詳細献立表 [中学校資料1]						No.2		
	7日(金)			7日(金)			10日(月)	
献立名	材料名	量(g)	献立名	材料名	量(g)		材料名	量(g)
	ご飯(米)	100		(冷)魚すり身団子	28		米粉パン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206		(冷)さといも	28		牛乳	206
				にんじん	14		一食チョコ大豆クリーム	10
	鶏肉(こま切れ)	32.5		だいこん	28			
	ごぼう	26	武	白ねぎ	7	鶏	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
١.	干ししいたけ(全形)	0.65	者	こんにゃく	14	肉	ガーリックパウダー 塩	0.04
ع	もどし汁		汁	米みそ(白)	7	の	塩	0.35
9	サラダ油	0.65		麦みそ	7	ッ	洋こしょう	0.04
め	三温糖	1.17		いりこ(だし用)	4.2	ーデ	小麦粉	6
	酒	1.17		水	119	ĺ	サラダ油	4
	しょうゆ(こいくち)	3.51		7. 4. /	75.0		+ 1. 0, 11	40
	塩	0.03	7,	みかん	75.2	サ	キャベツ とうもろこし(ホール)缶	49
	<b>並可以</b>	45	み   か		+	ラコ	ノンエッグマヨネーズ	14 5.6
	鶏卵 砂糖	45	ル ん		+	ダー カル	<u>アンエック マョネース</u> 酢	2.1
ッ	<u>吃桶</u> 酒	0.5	1 70			レス	カレー粉	0.14
ナ	<u>増</u> 白だし	1			+	ΙD	<u>ガレー初</u> 塩	0.14
の	水 水	5				風	<u>畑</u> 洋こしょう	0.03
卵	<u>次</u> 塩	0.2				味	7+-0&7	0.00
焼	レトルトまぐろ油漬け	10					マカロニ(アルファベット)	7
き	にんじん	5					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
						ト	塩	0.18
							洋こしょう	0.03
						プ		
					4			
			<u> </u>					

	7日(金)	
献立名	材料名	量(g)
	(冷)魚すり身団子	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	28 28 14
	(冷)魚すり身団子 (冷)さといも にんじん だいこん	28
武	l白わぎ	7 14
者	こんにゃく 米みそ(白)	14
汁	米みそ(白)	7
	麦みそ いりこ(だし用)	7 4.2 119
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119
	7. 4. /	75.0
7,	みかん	75.2
みかん		
13.		
1		

	10日(月)	
	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
鶏	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
	ガーリックパウダー	0.04
内 の	塩	0.35
11	洋こしょう	0.04
<u> </u>	小麦粉	6
肉のソテー	サラダ油	4
·		
++	キャベツ	49
サ ラコ ダー	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
カル	酢	2.1
レスーロ	カレ一粉	0.14
風し	塩	0.14
味	洋こしょう	0.03
.> \		
	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
ABCスープ	水	133 0.18
	塩	
l	洋こしょう	0.03
プ		

11日(火)			
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 1.4 5.6 2.8 5.6	
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	
ᄀ			
シューマイ			
1			
	(冷)水煮大豆	14.4	
ア	でん粉	1.8	
いりこの揚げ煮-モンド入り大豆と	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)	3.6 2.4 1.2 1.2	
	みりん	1.2	

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
処す	白ねぎ	6.5
具り	酒	0.39
〜上	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
でゴ	ねりごま	12.48
	しょうゆ(こいくち)	9.1
ま	酢	1.56
(めん)	米みそ(白)	0.78
(X)	テンメンジャン	0.39
一上	ノンエッグマヨネーズ	3.9
<b>)手</b>	コンソメスープのもと	0.65
の	でん粉	1.3
担	水	2.6
Þ	水	130
麺	塩	0.2

	12日(水)					
献立名	材料名	量(g)				
	きくらげ(スライス)	0.65				
	白ねぎ	6.5				
Ľ	ほうれんそう	6.5 13 0.65				
	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				
IJ	白だし	1.04				
卵	砂糖	0.52				
21-	豆板じゃん	0.2				
	塩	0.05				
	A 13: 11-					
	一食アーモンドいりこ	8				

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	39
かび	塩	0.39
なび	洋こしょう	0.04
らなご	でん粉	1.3
げし	小麦粉	1.95
'' の	揚げ油	3.9
	鶏肉(厚切り) たけのこ水煮	11.2 14
<i>t</i> =	たけのこ水煮	14
け	キャベツ	14
の	カットしめじ	3.5
J	こんにゃく	7
たけのこと鶏	(冷)さやいんげん	3.5
鶏	三温糖	1.05
肉	みりん	0.35
の	酒	0.35
甘	しょうゆ(こいくち)	0.7 0.21
4	かつおだしのもと	
そ	米みそ(白)	2.1
煮	水	

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	(冷)白玉もち (冷)かまぼこ(細切り)	42
	(冷)かまぼこ(細切り)	14
一占	たまねぎ	42 14 28
白玉すまし汁	にんじん	14
1 7	小松菜	14 4.48
<del> </del>	しょうゆ(うすくち)	4.48
1 .	こんぶ(だし用) かつお節(だし用)	0.7
;+	かつお節(だし用)	2.8
''	水	126
	塩	0.34

14日(金)			
+1-4-2	14口(並)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
C 4.1	(冷)一食納豆(たれ付き)	40	
た納ける			
~ <u>~ ~ </u>			
	鶏ひき肉	14	
Ľ	(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	
ろい	(冷)グリンピース	7	
煮も	三温糖	2.38	
息の	しょうゆ(こいくち)	3.22	
0)	水		
	厚揚げ	42	
	にんじん	7	
な	だいこん	42	
め	なめこ	14	
3	白ねぎ	14 7 4.2 7	
の	塩わかめ	4.2	
み	米みそ(白)	7	
そ	麦みそ		
汁	いりこ(だし用)	4.2	
	水	126	

17日(月)		
献立名	材料名コッペパン(小麦粉)	量(g)
		80
	牛乳	206
١.	(冷)ホキ切身 塩	60
2白	塩	0.3 6
リタ	サラダ油	6
一魚		
ソリー ムソー白身魚のポ		
クリームソース 白身魚のポワ-		
- ス(白身魚ワレあさりの		
~ ts		
白さ		
身り		
魚の		
)		
	(冷)あさり	6
	(巾)めごり たまわぎ	
	(冷)ほうれんそう(カット)	12
ク白	カットしめじ	12 12 6
り身	ガーリックパウダー	0.04
ム魚	マーガリン(調理用)	2.4
/リー ムソース白身魚のポワレ	牛乳(調理用)	18
	生クリーム	6
ヘレ	鶏がらスープのもと	0.36
クリームソース(ソース)白身魚のポワレあさりの	でん粉	0.72
1 2	水	1.44
スの	塩	0.12
	 洋こしょう	0.02

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	にんじん	25
に	マーガリン(調理用)	0.7
ん	砂糖	0.7
じ	水	
ん	塩	0.07
の		
にんじんのグラッセ		
ラ		
ッ		
セ		
	フランクフルトソーセージ	14
	レンズ豆	7
	じゃがいも	56
_1.0	たまねぎ	28
ポトフ	にんじん	21
7 [	キャベツ	49
	コンソメスープのもと	1.12
	水	112
	<u> </u>	0.14
	洋こしょう	0.03

	11 W 12	<b>B</b> /\
献立名	材料名	量(g)

18日(火)		
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	13
コスタリカライス	トマト(角切り)缶	13 13
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	5.2
ラ	しょうゆ(こいくち)	5.2 1.3
1	水	19.5
ス	ローレル	0.01
	一味唐辛子	0.01
	パプリカパウダー	0.07
	塩	0.26
	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
はくさいスープ	はくさい	56
	鶏がらスープのもと	2.52
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	小麦粉	15
手	サラダ油	15 3 6
作	砂糖	6
IJ	無調整豆乳	11
さ	無調整豆乳 ベーキングパウダー	0.6
つ	さつまいも	11 0.6 15
ま	水	10
い		
作りさつまいもケーキ		
ケー		
キ		

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	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
~ Ø	酒	2.4
みダ	みりん	2.4
そブ	しょうゆ(こいくち)	0.4
だル れみ	米みそ(白)	2.4
ルのア シ そ	水	8
ゆは	はくさい	40
かく	しそ粉	0.4
りさ	しょうゆ(こいくち)	1
和いえの		
~ 0)		
	(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
ふきよせ汁	小松菜	7
	酒	7 7 0.7
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.21

00日(士)		
	20日(木)	目/ \
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
	たまねぎ	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
クリー	小麦粉	5.2
IJ	マーガリン(調理用)	5.2
	牛乳(調理用)	58.5
ム	脱脂粉乳	5.2
煮	水	5.2
	コンソメスープのもと	5.2 5.2 1.3
	水	7
	塩	0.2
	<u></u> 洋こしょう	0.03
	,,	
7	とうもろこし(ホール)缶	12
アー モンドサラダ	とうもろこし(ホール)缶 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
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.12
タ	洋こしょう	0.01

21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 <b>う</b> が	0.7
ピ	じゃがいも	112
IJ	たまねぎ	56
辛	にんじん	28
内	(冷)さやいんげん	7
肉じゃ	サラダ油	2.8
しゃ	三温糖	5.04
が	酒	1.68
13.	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
۷.	一 :	1.2
含土	<u>一温报</u> 酒	0.3
当めど	しょうゆ(こいくち)	1.2
煮き	かつおだしのもと	0.2
煮きの	水	
•		
	だいこん	48
ツナサラダ の の	レトルトまぐろ油漬け	12
	サラダ油	1.8
	酢	2.4 1.2
	しょうゆ(うすくち)	1.2
	塩	0.12

	塩	0.21
	25日(火)	
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
しぃ	(冷)おろししょうが	1.2
しょう	砂糖	1.2 3.6 1.8
う宣	みりん	1.8
)が 煮	しょうゆ(こいくち)	7.2
煮り	水	12
+	(冷)竹輪スライス	6
ヤヤ	キャベツ	42
・ヤベごま	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
0,		
	厚揚げ	28
	さつまいも	35
さつ	たまねぎ	28
	にんじん	7
ま	塩わかめ	2.8 7 7
いものみ	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
そ		
汁		

26日(水)		
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
	たまねぎ	52 13
	にんじん	13
+1	白ねぎ	6.5
7.1	小麦粉	5.2
Ĭ	カレー粉	0.91
カレーうどん	マーガリン(調理用)	5.2
ノビ	煮汁	
۷.	トマトケチャップ	0.65
70	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
-7	小松菜	14
アー	キャベツ	42
- モンド炒め野菜の	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

	26日(水)   献立名 材料名 量(g)   黄桃(角切り)缶 30		
献立名	材料名	量(g)	
	黄桃(角切り)缶	30	
へ <del>#</del>			
( 缶 **			
<sup>اگال</sup> ب			

	27日(木)	
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	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
묘	豆腐	126
腐	たまねぎ	49
入	にんじん	21
IJ	ほうれんそう	21 14
中	きくらげ(スライス)	2.1
華	砂糖	2.1
風	しょうゆ(こいくち)	8.4
煮	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	塩	0.21
	_	
	もやし	56
	<u>もやし</u> にんじん	7
	すりごま	4.2
ナムル	すりごま ごま油	0.7
<u>ہ</u>	砂糖	0.28
ル	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21
あ	あさりの佃煮	15
(合き)		
の		

	28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	たまねぎ	78	
さつまいもカレーライス	にんじん	26	
ま	カットしめじ	13	
い	りんご	6.5	
ŧ	(冷)グリンピース	6.5	
カ	小麦粉	5.2	
レー	カレー粉	0.91	
ı	マーガリン(調理用)	5.2	
ラ	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	

28日(金)		
献立名	材料名 パインアップル(くさび形)缶	量(g)
	パインアップル(くさび形)缶	40
=	醗酵乳	11
T		
ガ		
رار		
, ,		
ヨー グルトサラダ		
É		
ダ		

1	11 drd 72	日/八
献立名	材料名	量(g)