若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区

令和8年4月詳細献立表

〔小学校資料1〕No.1

15日（水）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
牛肉のしぐれ煮どんぶり（具）	牛肉（スライス）	20
	たけのこ水煮	20
	しょうが	0.3
	サラダ油	1
	砂糖	2.5
	みりん	1
	しょうゆ（こいくち）	3.5
牛肉のしぐれ煮どんぶり（キャベツ）	キャベツ	30
	しょうゆ（うすくち）	0.5
白玉すまし汁	（冷）白玉もち	30
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	小松菜	10
	しょうゆ（うすくち）	2
	こんぶ（だし用）	0.5
	かつお節（だし用）	2
	水	90
	塩	0.15

16日（木）

献立名	材料名	量(g)
	パン（小麦粉）	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
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	25
	レトルトミックスビーンズ	10
	レンズ豆	10
	たまねぎ	50
	トマト（角切り）缶	30
	トマトケチャップ	6.5
	ソース	1.6
	コンソメスープのもと	1.3
	チリソース	1.7
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
クリスピーチーズポテト	じゃがいも	40
	粉末チーズ	5
	サラダ油	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

16日（木）

献立名	材料名	量(g)
イタリアンアーモンドサラダ	キャベツ	40
	とうもろこし（ホール缶）	5
	アーモンド（スライス）	3
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

17日（金）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
さばのぬか炊き	（冷）さば切身	60
	しょうが	1
	ぬかみそ	6
	三温糖	5.4
	みりん	8
	しょうゆ（こいくち）	8
	一味唐辛子	0.03
	水	20
磯香和え	キャベツ	40
	きざみのり	0.3
	しょうゆ（こいくち）	2.6
かきたま汁	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	（冷）小松菜（カット）	10
	しょうゆ（こいくち）	0.5
	しょうゆ（うすくち）	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ（だし用）	0.5
	かつお節（だし用）	2
	水	95
	塩	0.2

20日（月）

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン（県産小麦粉）	45
	牛乳	206
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	豚ひき肉	20
	たまねぎ	50
	にんじん	30
	（冷）グリンピース	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	トマトピューレ	25
	砂糖	1
	ソース	4
	コンソメスープのもと	0.5
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	15
	にんじん	5
	キャベツ	40
	ノンエッグマヨネーズ	7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

21日（火）

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	60
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	（冷）とうもろこし	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
	鶏がらスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	45
	塩	0.1
ミックスフルーツ	パインアップル（くさび形）缶	40
	黄桃（角切り）缶	10

令和8年4月詳細献立表

22日（水）

献立名	材料名	量(g)
	パン（小麦粉）	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
カリカリレバービーンズ	（冷）若鶏レバー竜田揚げ	40
	（冷）水煮大豆	25
	小麦粉	2
	揚げ油	6
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
カルシウムたっぷりミルクスープ	ベーコン	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	凍り豆腐（細切り）	4
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	とうもろこし（ホール）缶	10
	牛乳（調理用）	30
	脱脂粉乳	5
	水	5
	米みそ（白）	4
	コンソメスープのもと	0.5
	水	35
	塩	0.1

23日（木）

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	30
	サラダ油	2
	三温糖	4
	しょうゆ（こいくち）	7
あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	2
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

24日（金）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
親子煮	鶏肉（厚切り）	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	白ねぎ	10
	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
もやしのごま酢和え	もやし	40
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ（こいくち）	1.5
	塩	0.08

27日（月）

献立名	材料名	量(g)
	小さい黒砂糖パン（小麦粉）	45
	牛乳	206
皿うどん	中華めん	20
	豚肉（スライス）	10
	（冷）角天ぷら	10
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	キャベツ	50
	とうもろこし（ホール）缶	10
	きくらげ（スライス）	1.5
	白ねぎ	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ（こいくち）	4.7
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	2.5
	水	5
	ごま油	0.5
	水	40
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

27日（月）

献立名	材料名	量(g)
厚揚げのからめ煮	厚揚げ	40
	（冷）グリンピース	2
	砂糖	0.9
	酒	0.5
	しょうゆ（こいくち）	0.7
	オイスターソース	1.9
	水	4
	でん粉	0.2
	水	0.4

献立名	材料名	量(g)

令和8年4月詳細献立表

28日（火）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
台湾式豚肉どんぶり（ルーロー飯）	豚肉（半角切り）	30
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	酒	0.5
	砂糖	1
	しょうゆ（こいくち）	1
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	（冷）チンゲンサイ（カット）	5
	砂糖	2
	しょうゆ（こいくち）	2
	オイスターソース	2
	でん粉	1
	水	2
	塩	0.05

28日（火）

献立名	材料名	量(g)
はるさめスープ	たまねぎ	25
	にんじん	10
	キャベツ	20
	小松菜	10
	きくらげ（スライス）	1
	緑豆はるさめ	5
	しょうゆ（こいくち）	0.5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02
	一食（冷）フルーツ杏仁風プリン	40

30日（木）

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯（米）	88
	牛乳	206
ひじきの混ぜご飯	ベーコン	5
	にんじん	15
	小松菜	10
	干しひじき	2
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	0.8
	酒	0.8
	しょうゆ（こいくち）	2.8
ししゃもの天ぷら	（冷）ししゃもの天ぷら（子持）	25
	厚揚げ	30
藍島産わかめのみそ汁	たまねぎ	30
	塩わかめ	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)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)