令和6年6月詳細献立表

3日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
中華あんかけどんぶり	鶏肉(厚切り)	15
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)角天ぷら	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	40
	たけのこ水煮	5
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	10
	鶏がらスープのもと	1
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	3
	水	6
	ごま油	0.5
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

3日(月)

献立名	材料名	量(g)
凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐	6
	鶏卵	20
	にんじん	10
	三温糖	2.1
	酒	0.4
	しょうゆ(うすくち)	1.7
	かつおだしのもと	0.4
	水	12
	一食(冷)ムース	50

4日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	10
五色からめ和え	(冷)水煮大豆	30
	小麦粉	2
	プレスハム(厚切り)	10
	じゃがいも	40
	揚げ油	6
	にんじん	10
	(冷)グリンピース	5
	砂糖	5.5
	しょうゆ(こいくち)	2.5
もずくスープ	たまねぎ	30
	にんじん	5
	(冷)もずく	20
	しょうゆ(うすくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.7
	水	95
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

5日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ごぼうと鶏肉の炒め煮	鶏肉(厚切り)	20
	ごぼう	40
	こんにゃく	20
	サラダ油	1
	砂糖	3.3
	みりん	1.3
	しょうゆ(こいくち)	4.7
梅干し	梅干し(小)	2.55
にらといわし団子のみそ汁	(冷)いわしミニボール	30
	にら	5
	たまねぎ	15
	じゃがいも	20
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

6日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	85
	牛乳	206
ビーンズカレー	鶏ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	レトルトミックスビーンズ	30
	じゃがいも	20
	たまねぎ	60
	にんじん	20
	りんご	5
	干しぶどう	1
	小麦粉	6
	カレー粉	0.8
	マーガリン(調理用)	6
	煮汁	
	トマトケチャップ	3
	ソース	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	1
	ローレル	0.01
	水	20
	塩	0.05

6日(木)

献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ 寒天入り	黄桃(角切り)缶	10
	パインアップル(くさび形)缶	30
	寒天缶	20

令和6年6月詳細献立表

7日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
えびクリームライス	鶏肉(こま切れ)	10
	サラダ油	1
	(冷)えび(L)	15
	ワイン(白)	1
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	ピーマン	5
	エリンギ	4
	しょうが	0.2
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	50
	粉末チーズ	1
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	水	30

7日(金)

献立名	材料名	量(g)
野菜ソテー	ベーコン	5
	にんじん	5
	キャベツ	25
	小松菜	10
	サラダ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
あじさいゼリー	一食(冷)あじさいゼリー	40

10日(月)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	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
	サラダ油	2
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
キャベツの梅肉和え	キャベツ	40
	梅肉	1.5
	しょうゆ(うすくち)	0.8
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

11日(火)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
夏野菜たっぷりキタトゥーユー	ベーコン	15
	ガーリックパウダー	0.02
	オリーブ油	0.5
	レトルトミックスビーンズ	20
	たまねぎ	30
	かぼちゃ	30
	トマト	10
	トマト(角切り)缶	30
	小松菜	10
	砂糖	0.3
	コンソメスープのもと	1.2
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ポテトリヨネーズ	じゃがいも	60
	たまねぎ	20
	サラダ油	1
	マーガリン(調理用)	2
	塩	0.25
	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
あじフライ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
キャベツとにんじんのごまドレッシング和え	にんじん	10
	キャベツ	35
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	ノンエッグマヨネーズ	3
すまし汁	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	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	100
	塩	0.1

献立名	材料名	量(g)

令和6年6月詳細献立表

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
チョリソー	あらびきウインナー	20
アリオリサラダ	じゃがいも	60
	にんじん	5
	とうもろこし(ホール)缶	10
	サラダ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	10
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	ガーリックパウダー	0.01

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ソパ・デ・アホ	鶏肉(厚切り)	10
	たまねぎ	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	鶏卵	25
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1.5
	でん粉	1
	水	2
	パプリカ	0.01
	水	85
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
レバーのカレー煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40
	しょうが	0.8
	カレー粉	0.35
	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.4
	ソース	2
	水	10
キャベツとアーモンドのコンソメソテー	キャベツ	30
	アーモンド(細切)	4
	コンソメスープのもと	0.1
	サラダ油	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
ラビオリスープ	(冷)ラビオリ	20
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	豚ひき肉	20
	レトルト大豆(挽き割り)	10
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.5
	(冷)豆腐	100
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	(冷)小松菜(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15
バンサンスー	きゅうり	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	緑豆はるさめ	3
	すりごま	3
	ごま油	0.3
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.1

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	柏パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チキンカツとカポナータのパニーニ	(冷)チキンカツ	60
	なす	25
	揚げ油	8.5
	トマト(角切り)缶	25
	たまねぎ	15
	にんじん	8
	セロリー	8
	ピーマン	4
	オリーブ油	0.8
	トマトケチャップ	4
	酢	0.8
	砂糖	1.6
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.16
	洋こしょう	0.01
コンソメスープ	たまねぎ	20
	にんじん	5
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	10
	コンソメスープのもと	1.5
	水	90
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのぬかみそだき	(冷)さば切身	60
	ぬかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
	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
かぼちゃのみそ汁	たまねぎ	20
	かぼちゃ	30
	小松菜	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

門司区・小倉北区・小倉南区

令和6年6月詳細献立表

〔小学校資料1〕 No.4

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さい黒砂糖パン（小麦粉）	45
	牛乳	206
沖縄そば	中華めん	30
	豚肉（角煮用）	45
	黒砂糖	2.3
	焼酎（米）	4.5
	みりん	1.5
	しょうゆ（こいくち）	3
	水	
	（冷）かまぼこ（細切り）	10
	たまねぎ	25
	白ねぎ	10
	しょうゆ（こいくち）	4
	いりこ（だし用）	3
	こんぶ（だし用）	0.5
	水	120
	塩	0.1
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	40
	すりごま	3
	サラダ油	1
	みりん	0.6
	しょうゆ（こいくち）	2.3
	一食（冷）パインアップル（生）	40

21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）	20
	厚揚げ	40
	鶏卵	35
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	白ねぎ	10
	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
キャベツの塩昆布炒め	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	塩こんぶ	1
	塩	0.05

24日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
きびなごの香味揚げ	（冷）きびなご（子持ち）	30
	塩	0.25
	カレー粉	0.5
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3
切り干しだいこんとひじきの炒め煮	（冷）角天ぷら	10
	にんじん	10
	切り干しだいこん	5
	干しひじき	1.5
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	みりん	1
	しょうゆ（こいくち）	3
	水	
たまねぎのみそ汁	厚揚げ	20
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	（冷）小松菜（カット）	10
	米みそ（白）	5
	麦みそ	5
	いりこ（だし用）	3
	水	90

25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
ハンバーグのトマトソース	（冷）ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	トマト	10
	トマト（角切り）缶	20
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	5
	砂糖	1
	ソース	1
	コンソメスープのもと	0.2
	ワイン（赤）	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コーンチャウダー	ベーコン	5
	とうもろこし（ホール）缶	30
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	マーガリン（調理用）	1
	牛乳（調理用）	40
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.5
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

献立名	材料名	量(g)

令和6年6月詳細献立表

26日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
北九州野菜いっぱいドライカレー	鶏ひき肉	20
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	70
	にんじん	25
	たけのこ水煮	15
	小松菜	10
	トマト	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	レンズ豆	5
	カレー粉	0.7
	ソース	2.3
	コンソメスープのもと	1.1
	しょうゆ(こいくち)	1.1
	酒	1.1
	みりん	1.1
	でん粉	1
	水	2
	ローレル	0.01
	水	5
	塩	0.2

26日(水)

献立名	材料名	量(g)
ドレッシングキャベツ	キャベツ	30
	パインアップル(くさび形)缶	20
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

27日(木)

献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉(スライス)	15
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	(冷)とうもろこし	30
	ピーマン	5
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	20
	たまねぎ	30
	塩わかめ	5
	白ねぎ	5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

28日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚揚げのピリ辛煮	豚ひき肉	15
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	厚揚げ	70
	たまねぎ	40
	えのきだけ	5
	きくらげ(スライス)	1.5
	小松菜	15
	コンソメスープのもと	0.9
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	砂糖	1.44
	豆板じゃん	0.3
	でん粉	0.5
	水	1
	水	5
ナムル	もやし	35
	にんじん	10
	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

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)