若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　　令和7年6月詳細献立表　　〔中学校資料1〕No.1

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カレームニエル	(冷)シイラ切身	40
シイラの	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
五色からめ和え	(冷)水煮大豆	36
黒ごま入り	小麦粉	2.4
	プレスハム(厚切り)	18
	じゃがいも	60
	揚げ油	9.6
	にんじん	12
	(冷)グリンピース	6
	黒ごま	1.2
	砂糖	6.6
	しょうゆ(こいくち)	3
豆腐のスープ	豆腐	42
藍島産わかめと	たまねぎ	42
	塩わかめ	4.2
	白ねぎ	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
えびクリームライス	鶏肉(こま切れ)	14
	(冷)えび(L)	21
	ワイン(白)	1.4
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	ピーマン	7
	しょうが	0.28
	マッシュルーム水煮	14
	サラダ油	1.4
	小麦粉	7
	マーガリン(調理用)	7
	牛乳(調理用)	84
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	粉末チーズ	1.4
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	14
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
スパイシーポテト	じゃがいも	40
	サラダ油	4
	塩	0.15
	チリパウダー	0.1
	カレー粉	0.1

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ドレッシングキャベツ	キャベツ	42
アーモンド入り	パインアップル(くさび形)缶	24
	アーモンド(スライス)	3.6
	サラダ油	1.32
	酢	1.98
	塩	0.19
	洋こしょう	0.01

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
ジャージャー麺(めん)	中華めん	39
	きゅうり	19.5
	サラダ油	2.6
ジャージャー麺(具)	豚ひき肉	26
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	52
	にんじん	19.5
	干ししいたけ(全形)	0.65
	白ねぎ	6.5
	トマトケチャップ	1.04
	三温糖	1.3
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	米みそ(赤)	9.1
	鶏がらスープのもと	0.13
	豆板じゃん	0.13
	でん粉	0.65
	水	1.3
	ごま油	0.39
	水	32.5

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
キャベツとにらのじゃこ炒め	しらす干し	3.9
	キャベツ	52
	にら	6.5
	サラダ油	0.78
	しょうゆ(こいくち)	0.78
	オイスターソース	0.78
	塩	0.07

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
もぐもぐ甘露煮	(冷)角天ぷら	42
	にんじん	14
	ごぼう	9.8
	こんにゃく	21
	三温糖	1.82
	みりん	0.98
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	水	
納豆(たれ付)	一食納豆(たれ付)	40
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	28
	たまねぎ	42
	にんじん	7
	小松菜	18.2
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	126
	塩	0.28

令和7年6月詳細献立表

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	28
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	42
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.32
	酒	1.82
	しょうゆ(こいくち)	10.5
	豆板じゃん	0.27
ホキのさっぱりソテー	(冷)ホキ(角切り)	35
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.02
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2.3
	砂糖	1.2
	かぼす果汁	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	でん粉	0.1
	水	0.2
	水	1.2

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
磯香和え	キャベツ	48
	きざみのり	0.36
	しょうゆ(こいくち)	2.64

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏肉と夏野菜のソテー	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	35
	にんじん	14
	ピーマン	7
	とうもろこし(ホール)缶	21
	サラダ油	1.4
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.24
	ワイン(白)	1.4
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
新じゃがのクラムチャウダー	ベーコン	7
	(冷)あさり	28
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	0.7
	水	7
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	6
	青のり	0.3
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あじフライ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
きゅうりとこんにゃく寒天の即席漬け(ごま入り)	きゅうり	28
	こんにゃく寒天	0.42
	すりごま	2.8
	きざみ昆布	0.42
	砂糖	4.2
	酢	3.36
	しょうゆ(こいくち)	4.2
かぼちゃのみそ汁	厚揚げ	28
	たまねぎ	42
	かぼちゃ	42
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

献立名	材料名	量(g)

令和7年6月詳細献立表

11日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食あまおういちごジャム	15
じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	50
	シュレットチーズ	9
	ガーリックパウダー	0.03
	オリーブ油	2
	かぼす果汁	0.2
	オレガノ	0.02
	タイム	0.02
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

11日(水)

献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ	ベーコン	14
	レトルトミックスビーンズ	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	35
	ガーリックパウダー	0.01
	塩(炒め用)	0.14
	オリーブ油	1.4
	トマト(角切り)缶	35
	ピーマン	7
	とうもろこし(ホール)缶	7
	鶏がらスープのもと	1.68
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	水	63
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	10

12日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
もずく丼	鶏ひき肉	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	しょうが	0.7
	(冷)とうもろこし	14
	小松菜	14
	(冷)もずく	28
	サラダ油	1.4
	三温糖	2.1
	酒	0.7
	みりん	1.4
	しょうゆ(こいくち)	6.3
	鶏がらスープのもと	1.12
	一味唐辛子	0.01
	でん粉	2.8
	水	5.6
	水	28
	塩	0.07
チャンプルー	しめ豆腐	41.6
	レトルトまぐろ油漬け	20.8
	にんじん	13
	もやし	26
	サラダ油	1.3
	酒	1.04
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03

12日(木)

献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)シークワーサーゼリー	50

13日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ジアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	28
	厚揚げ	84
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	たけのこ水煮	7
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.7
	みりん	2.8
	しょうゆ(こいくち)	7
	鶏がらスープのもと	0.98
	コチュジャン	0.7
	でん粉	0.7
	水	1.4
	水	
	塩	0.14
春巻き	(冷)春巻き	35
	サラダ油	1
ナムル	にんじん	18.2
	もやし	35
	すりごま	2.8
	ごま油	0.7
	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21

献立名	材料名	量(g)

令和7年6月詳細献立表

16日(月)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ブルーベリージャム	15
ツナのカレーソーススパゲッティ	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	1.4
	レトルトまぐろ油漬け	35
	たまねぎ	70
	にんじん	28
	(冷)グリンピース	7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	カレー粉	0.98
	トマトケチャップ	0.42
	砂糖	0.56
	ソース	2.1
	コンソメスープのもと	1.12
	ローレル	0.01
	水	22.4
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

16日(月)

献立名	材料名	量(g)
ひじきのペペロンチーノ	ベーコン	13
	にんじん	7.8
	(冷)えだ豆むき身	6.5
	とうもろこし(ホール)缶	13
	干しひじき	2.6
	ガーリックパウダー	0.07
	オリーブ油	0.65
	しょうゆ(うすくち)	0.78
	一味唐辛子	0.01
	水	
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	一食乳酸菌飲料	133

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
中華あんかけどんぶり	鶏肉(厚切り)	14
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	70
	(冷)小松菜(カット)	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	白ねぎ	14
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	4.2
	水	8.4
	ごま油	0.7
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
厚揚げの含め煮	厚揚げ	70
	(冷)えだ豆むき身	7
	砂糖	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.94
	かつおだしのもと	0.24
	水	
すいか	小玉すいか	42

18日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
チキンカツカポナータぞえ(チキンカツ)	(冷)チキンカツ	60
	揚げ油	8
チキンカツカポナータぞえ(カポナータ)	なす	28
	揚げ油	3.2
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	トマト(角切り)缶	28
	ピーマン	7
	オリーブ油	0.84
	トマトケチャップ	4.48
	砂糖	1.82
	酢	0.9
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

18日(水)

献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	たまねぎ	56
	にんじん	14
	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	レンズ豆	7
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	126
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

令和7年6月詳細献立表

19日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのみそ煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	麦みそ	5
	水	20
じゃがいもの梅肉和え	じゃがいも	49
	梅肉	1.4
	しょうゆ(うすくち)	0.84
すまし汁	豆腐	49
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	干ししいたけ(全形)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.92
	こんぶ(だし用)	1.4
	かつお節(だし用)	4.2
	水	126
	塩	0.21

20日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
かわり麻婆	豚ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.14
	サラダ油	1.4
	じゃがいも	91
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	白ねぎ	7
	トマトケチャップ	1.4
	砂糖	0.84
	しょうゆ(こいくち)	6.72
	麦みそ	5.04
	豆板じゃん	0.21
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	水	14
	塩	0.07
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

20日(金)

献立名	材料名	量(g)
春雨ごまサラダ	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	緑豆はるさめ	4.2
	すりごま	4.2
	ごま油	0.42
	砂糖	1.12
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	3.22
	塩	0.17

令和7年6月詳細献立表

25日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
ポテトサンド(具)	豚ひき肉	21
	たまねぎ	18.2
	にんじん	9.8
	とうもろこし(ホール)缶	7
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	0.42
	塩	0.28
	洋こしょう	0.01
	じゃがいも	56
ポテトサンド(キャベツ)	キャベツ	30
	サラダ油	0.6
	塩	0.1
ポテトサンド	一食ケチャップ	8

25日(水)

献立名	材料名	量(g)
平麺ビーフン入り魚団子スープ	鶏肉(厚切り)	7
	(冷)魚すり身団子	28
	たまねぎ	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	平麺ビーフン	9.8
	サラダ油	0.7
	かぼす果汁	0.7
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

26日(木)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
北九州野菜いっぱいドライカレー	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	98
	にんじん	35
	トマト	14
	たけのこ水煮	14
	小松菜	14
	カレー粉	0.98
	酒	1.54
	みりん	1.54
	しょうゆ(こいくち)	1.54
	ソース	3.22
	鶏がらスープのもと	1.54
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ローレル	0.01
	水	
	塩	0.28
ゆで卵	鶏卵	53.6

26日(木)

献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ キラキラレモン	みかん(缶)	14
	黄桃(角切り)缶	14
	りんご(角切り)缶	14
	(冷)ダイスゼリー(レモン)	42

27日(金)

献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
チリトマト	鶏ひき肉	28
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	トマト(角切り)缶	35
	とうもろこし(ホール)缶	7
	(冷)小松菜(カット)	7
	レンズ豆	4.2
	トマトケチャップ	7
	砂糖	0.42
	コンソメスープのもと	0.7
	チリソース	2.1
	乾燥バジル	0.03
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50

27日(金)

献立名	材料名	量(g)
白いんげんのポタージュ	レトルト水煮白いんげん豆	42
	たまねぎ	56
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	1.68
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

令和7年6月詳細献立表

30日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)さやいんげん	7
	白ねぎ	14
	サラダ油	1.4
	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
キャベツのしょうが炒め	キャベツ	48
	しょうが	0.24
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.18
	洋こしょう	0.02
あさりの佃煮	あさりの佃煮	19.5

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)