令和8年12月詳細献立表

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ウインナーとポテトの焼きカレー風(チーズ入り)	ウインナーソーセージ	10
	じゃがいも	50
	ガーリックパウダー	0.03
	オリーブ油	2
	カレー粉	0.6
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	シュレットチーズ	9
	パン粉	3

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
門司港グルメ港町ブイヤベース(魚介の煮こみスープ)	(冷)あさり	7
	(冷)ホキ(角切り)	15
	ガーリックパウダー	0.02
	ワイン(白)	1.5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	セロリー	5
	キャベツ	25
	塩	0.1
	オリーブ油	1.5
	トマト(角切り)缶	25
	塩わかめ	1
	鶏がらスープのもと	1.2
	ワイン(白)	1
	ローレル	0.01
	水	45
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食焼のり(5枚)	2
韓国風鶏肉じゃが	鶏肉(厚切り)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	3.8
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7
	コチュジャン	0.5
ナムル	小松菜	10
	もやし	40
	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

3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
冬至の七福シチュー	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	だいこん	25
	れんこん	5
	カットしめじ	5
	(冷)かぼちゃ	25
	マーガリン(調理用)	2.5
	米粉	2.5
	水	5
	無調整豆乳	40
	鶏がらスープのもと	1
	米みそ(白)	4
	水	20
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ゆずドレッシングサラダ	レトルトまぐろ油漬け	10
	にんじん	10
	キャベツ	40
	ゆず果汁	0.4
	サラダ油	1
	砂糖	0.1
	酢	1
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	洋こしょう	0.01

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
りんご	一食りんご(カット・生)	40

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あさりとひじきの混ぜご飯(ごま入り)	あさりの佃煮	5
	にんじん	15
	小松菜	15
	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
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	1
うちこみ汁	冷凍うどん	30
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	たけのこ水煮	5
	干ししいたけ(全形)	0.5
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.2

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ブロッコリーチャンプルー（卵・ごま油入り）	(冷)竹輪スライス	15
	たまねぎ	25
	ブロッコリー	15
	塩わかめ	2.5
	サラダ油	2
	ガーリックパウダー	0.01
	砂糖	0.5
	酒	1.5
	みりん	1.2
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	ナンプラー	0.4
	鶏卵	25
	サラダ油	1
	ごま油	0.4
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚汁	豚肉(スライス)	10
	にんじん	10
	だいこん	30
	はくさい	30
	こんにゃく	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	3
	水	85

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食あまおういちごジャム	15
チーズオムレツ	(冷)チーズオムレツ	50
ロマネスコのペペロンチーノ	ベーコン	5
	たまねぎ	10
	ロマネスコ	20
	とうもろこし(ホール)缶	5
	ガーリックパウダー	0.05
	オリーブ油	0.5
	しょうゆ(うすくち)	0.6
	一味唐辛子	0.01
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	3
	塩	0.05
	レトルトミックスビーンズ	5
	レンズ豆	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	はくさい	25
	塩	0.05
	トマト(角切り)缶	20
	小松菜	5
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	1
	コンソメスープのもと	0.7
	水	45
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

9日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
カレーライス	豚肉(スライス)	15
	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	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)グリンピース	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
ヨーグルトサラダ	りんご(角切り)缶	30
	パインアップル(くさび形)缶	20
	醗酵乳	12

10日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	丸パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
コロッケサンド（コロッケ）	(冷)コロッケ	60
	揚げ油	6
コロッケサンド（キャベツソテー）	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	一食中濃ソース	5
かぶのチャウダー	ベーコン	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	かぶ	45
	ブロッコリー	10
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	15
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.2
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食ぶどうゼリー	40

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ふぐのから揚げ	(冷)ふぐ切身	60
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.5
	揚げ油	6
けんちょう	しめ豆腐	80
	油揚げ	3
	(冷)さといも	10
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにゃく	10
	サラダ油	1.6
	砂糖	1.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	かつおだしのもと	0.3
	水	10
	塩	0.05
みかん	みかん	75.2

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
ひじきのカミカミごまサラダ	レトルトまぐろ油漬け	10
	にんじん	10
	干しひじき	1.5
	レトルトひよこ豆	5
	すりごま	2
	サラダ油	1.5
	砂糖	1
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	かつお菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	85
	塩	0.2

15日(火)		
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
カリカリレバーポテト	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	50
	じゃがいも	20
	揚げ油	7
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
豆と野菜のスープ	ベーコン	5
	レトルト水煮白いんげん豆	15
	レンズ豆	5
	にんじん	10
	たまねぎ	30
	キャベツ	40
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
納豆(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
だいこんのべっこう煮	豚肉(スライス)	20
	だいこん	100
	サラダ油	1
	三温糖	4
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
うまかろーまのみそ汁	厚揚げ	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	大葉春菊	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ちゃんぽん	中華めん	20
	豚肉(スライス)	25
	(冷)角天ぷら	5
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	20
	(冷)とうもろこし	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	5
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	105
	塩	0.4
	洋こしょう	0.03
いりこと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	10
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	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
野菜のアーモンド和え	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	アーモンド(荒)	2
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.2

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
たぬき汁	(冷)角天ぷら	10
	油揚げ	2
	たまねぎ	10
	にんじん	15
	こんにゃく	20
	サラダ油	1
	しょうが	1
	えのきだけ	10
	白ねぎ	5
	しょうゆ(こいくち)	3.3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.16

21日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
藍島産わかめ入りかやくうどん	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	10
	油揚げ	2
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	塩わかめ	5
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
煮びたし	レトルトまぐろ油漬け	20
	小松菜	10
	はくさい	40
	三温糖	0.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	水	5
	一食(冷)チョコクレープ	28

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鶏肉の幽庵焼き	鶏肉(角切り)	40
	ゆず果汁	2
	砂糖	0.2
	酒	1.6
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	2
はくさいのごま和え	はくさい	45
	すりごま	3
	砂糖	0.4
	しょうゆ(こいくち)	2
かぼちゃ団子汁	小麦粉	8
	(冷)裏ごしかぼちゃ	8
	水	
	厚揚げ	15
	にんじん	10
	だいこん	30
	カットしめじ	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	95

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉	15
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1.5
	豆腐	110
	たまねぎ	30
	きくらげ(スライス)	2
	白ねぎ	5
	砂糖	0.9
	酒	1.8
	しょうゆ(こいくち)	8.1
	ソース	1.8
	コンソメスープのもと	0.36
	豆板じゃん	0.15
	テンメンジャン	4.5
	でん粉	2
	水	4
	水	10
	ごま油	0.5

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
しらすと野菜のいり卵	しらす干し	2
	ほうれんそう	15
	キャベツ	20
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	サラダ油	1
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.1