若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区　令和8年12月詳細献立表　〔中学校資料1〕 No.1

1日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	112
	油揚げ	4.2
	(冷)さといも	14
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	14
	サラダ油	2.24
	砂糖	2.1
	みりん	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	かつおだしのもと	0.42
	水	14
	塩	0.07
みかん	みかん	75.2

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食はちみつマーガリン	9
コロッケ	(冷)コロッケ	60
	揚げ油	6
	一食中濃ソース	5
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
かぶのチャウダー	ベーコン	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	かぶ	63
	ブロッコリー	14
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	21
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	1.68
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食ぶどうゼリー	40

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	6.5
	にんじん	19.5
	小松菜	19.5
	干しひじき	2.6
	すりごま	3.9
	サラダ油	1.3
	砂糖	1.04
	酒	1.04
	しょうゆ(こいくち)	2.6
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
	サラダ油	2
うちこみ汁	冷凍うどん	42
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	たけのこ水煮	7
	干ししいたけ(全形)	0.7
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.28

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ザ・麻婆豆腐	豚ひき肉	19.5
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.95
	豆腐	143
	たまねぎ	39
	きくらげ(スライス)	2.6
	白ねぎ	6.5
	砂糖	1.17
	酒	2.34
	しょうゆ(こいくち)	10.53
	ソース	2.34
	コンソメスープのもと	0.47
	豆板じゃん	0.2
	テンメンジャン	5.85
	でん粉	2.6
	水	5.2
	水	13
	ごま油	0.65
にらまんじゅう	(冷)にらまんじゅう	30

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
しらすと野菜のいり卵	しらす干し	2.4
	ほうれんそう	18
	キャベツ	24
	サラダ油	1.2
	鶏卵	60
	サラダ油	1.2
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	塩	0.12

7日(月)		
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
藍島産わかめ入りえび天うどん(うどん)	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	油揚げ	2.6
	たまねぎ	32.5
	にんじん	6.5
	塩わかめ	6.5
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	149.5
	塩	0.13
藍島産わかめ入りえび天うどん(えび天)	(冷)えび天ぷら	30
	サラダ油	1
煮びたし	レトルトまぐろ油漬け	26
	小松菜	13
	はくさい	52
	三温糖	0.65
	酒	0.65
	しょうゆ(こいくち)	1.82
	水	6.5
	一食(冷)チョコクレープ	28

令和8年12月詳細献立表

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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)	28
	だいこん	140
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	みりん	2.1
	しょうゆ(こいくち)	7
うまかろーまのみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	大葉春菊	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

9日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	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)	28
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	だいこん	35
	れんこん	7
	カットしめじ	7
	(冷)かぼちゃ	35
	マーガリン(調理用)	3.5
	米粉	3.5
	水	7
	無調整豆乳	56
	鶏がらスープのもと	1.4
	米みそ(白)	5.6
	水	28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
ゆずドレッシングサラダ	レトルトまぐろ油漬け	14
	にんじん	14
	キャベツ	56
	ゆず果汁	0.56
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.14
	酢	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.56
	洋こしょう	0.01

9日(水)		
献立名	材料名	量(g)
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20

令和8年12月詳細献立表

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	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	6.5
	たまねぎ	13
	ロマネスコ	26
	とうもろこし(ホール)缶	6.5
	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

14日(月)		
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)	4.2
	塩	0.05
	レトルトミックスビーンズ	7
	レンズ豆	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	はくさい	35
	塩	0.07
	トマト(角切り)缶	28
	小松菜	7
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	1.4
	コンソメスープのもと	0.98
	水	63
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	8

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
カツカレーライス(カレー)	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)グリンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	鶏がらスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	58.5
	塩	0.13
カツカレーライス(トンカツ)	(冷)ヒレカツ	60
	サラダ油	5.2

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ヨーグルトサラダ	りんご(角切り)缶	42
	パインアップル(くさび形)缶	28
	醗酵乳	16.8

令和8年12月詳細献立表

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
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	12
	じゃがいも	60
	ガーリックパウダー	0.04
	オリーブ油	2.4
	カレー粉	0.72
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
	シュレットチーズ	10.8
	パン粉	3.6

18日(金)		
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	8.4
	(冷)ホキ(角切り)	18
	ガーリックパウダー	0.02
	ワイン(白)	1.8
	たまねぎ	36
	にんじん	12
	セロリー	6
	キャベツ	30
	塩	0.12
	オリーブ油	1.8
	トマト(角切り)缶	30
	塩わかめ	1.2
	鶏がらスープのもと	1.44
	ワイン(白)	1.2
	ローレル	0.01
	水	54
	塩	0.06
	洋こしょう	0.02
バナナ	バナナ(1本)	64.8

21日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いわしのバーベキューソース煮	(冷)いわしバーベキューソース煮	40
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	12
	たまねぎ	20
	ブロッコリー	12
	塩わかめ	2
	サラダ油	1.6
	ガーリックパウダー	0.01
	砂糖	0.4
	酒	1.2
	みりん	0.96
	酢	1.6
	しょうゆ(こいくち)	2
	ナンプラー	0.32
	鶏卵	20
	サラダ油	0.8
	ごま油	0.32

21日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豚汁	豚肉(スライス)	14
	にんじん	14
	だいこん	42
	はくさい	42
	こんにゃく	14
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119
	一食ヨーグルト	105

22日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏肉の幽庵焼き	鶏肉(角切り)	56
	ゆず果汁	2.8
	砂糖	0.28
	酒	2.24
	みりん	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
はくさいのごま和え	はくさい	63
	すりごま	4.2
	砂糖	0.56
	しょうゆ(こいくち)	2.8
かぼちゃ団子汁	小麦粉	11.2
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2
	水	
	厚揚げ	21
	にんじん	14
	だいこん	42
	カットしめじ	14
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	133

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食焼のり＊5枚	2
ちゃんぽん	冷凍ちゃんぽん麺	60
	豚肉(スライス)	32.5
	(冷)角天ぷら	6.5
	たまねぎ	13
	にんじん	13
	たけのこ水煮	13
	キャベツ	26
	(冷)とうもろこし	13
	きくらげ(スライス)	1.95
	白ねぎ	6.5
	サラダ油	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.91
	鶏がらスープのもと	1.69
	水	137
	塩	0.52
	洋こしょう	0.04
いりこと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	6.5
	いり大豆	13
	サラダ油	0.26
	砂糖	2.6
	みりん	0.65
	しょうゆ(こいくち)	0.91
	一食(冷)ムース	40