

【添付資料17】献立に使用する食材一覧(参考)

※△は下味に使う食材や調味料を示す。  
 ※括弧内の小は小学校、中は中学校、保は保育園を示す。

単位:g

【平成23年3月分】

日	献立名	穀類	芋類	油脂類	豆類	魚介類	肉類	卵類	乳類	緑黄野菜	淡色野菜	果物	きのこ	藻類	調味料
1 (火)	ホットドッグ 白菜とベーコンのスープ煮 ヨーグルト(直送)	サンドロール					ウィンナー (保小30) (中40) ベーコン20	うずら卵25	ヨーグルト1個	(冷)さやえんどう5	キャベツ25				ケチャップソース (小中8) (保300)
2 (水)	ソフト麺のカレーソースかけ いかフライ ポイルキャベツ	ソフトめん	じゃがいも35	サラダ油0.5			豚肉20			にんじん15	たまねぎ50 (冷)グリーンピース5				洋風だし0.8 カレールウ12 ソース3 赤ワイン1 塩0.3 P.ソース
3 (木)	五目ごはん ふ玉汁 くだもの	麦飯 節分豆			油あげ5		鶏胸肉15			にんじん15 (冷)さやえんどう5	たけのこ15		干し椎茸0.5		中双2.5 みりん1 しょうゆ5 削節0.4
			白玉ふ1.0		豆腐25	かまぼこ10				葉ねぎ5		りんご1/4個	生わかめ3		しょうゆ2 白しょうゆ3 塩0.1 削節2.5
4 (金)	大根のそぼろ煮 いわしの蒲焼風	白飯	板こんにやく15 でん粉1		生揚げ20		鶏挽肉15			にんじん10	だいこん60 (冷)グリーンピース3 しょうが1				上白2.5 しょうゆ5 みりん1 削節2.5
				米白絞油4		いわし打粉付 (保30) (小40) (中50)									上白2 しょうゆ3 酢1
7 (月)	洋風おでん 白玉フルーツ	クロワッサン	じゃがいも35			ちくわ15	粗挽きウィンナー15	うずら卵25		にんじん15	だいこん30				洋風だし1.5 しょうゆ1 塩0.4 こしょう0.03
			白玉もち25									パイン20 みかん20 黄桃20			
8 (火)	酢豚 卵スープ フルーツ杏仁(直送)	白飯	でんぷん△4+1	米白絞油4			△豚角切肉40			にんじん15 (冷)さやえんどう4	△しょうが2 たまねぎ40 たけのこ15				しょうゆ△2+4 上白4 酢3 ケチャップ1.5 チキンコンソメ1.8 こしょう0.03 塩0.6 しょうゆ2.5
			でんぷん0.4					卵30		チンゲンサイ15		フルーツ杏仁1個	生わかめ3		
9 (水)	肉じゃが ピーナッツあえ	わかめごはん	じゃがいも50 糸こんにやく30	サラダ油0.5			豚肉20			にんじん15 (冷)さやいんげん6	たまねぎ40				中双1.5 みりん1 しょうゆ5.5 上白2.5 しょうゆ2.8
					きざみピーナッツ2.5					ほうれんそう10	もやし15 キャベツ25 しょうゆ2.8				
10 (木)	すき焼き ツナサラダ	白飯 マヨネーズ	糸こんにやく25		焼豆腐35		牛肉30			ねぎ5	はくさい40 たまねぎ20		えのきたけ8		中双2.5 酒1.5 しょうゆ6.5 マヨネーズ (小10/小袋) (中15/小袋) (保300/クラス)
						ツナ15				にんじん5	キャベツ25 (冷)コーン10				
14 (月)	そぼろ丼 白みそ汁 プリン(直送)	麦飯					鶏ひき肉50	(冷)いり卵20			しょうが1 (冷)グリーンピース6				中双2 みりん1.5 酒1 しょうゆ4 削節2.5
					豆腐20 油あげ5 白みそ10				プリン1個	ねぎ5	だいこん30		生わかめ3		
15 (火)	エビカツバーガー マカロニのグラタン風煮 くだもの	サンドイッチ バンズ タルタルソース		米白絞油5		エビカツ (保40) (小50) (中60)					キャベツ25				洋風だし1 塩0.2 ポタージュの素8 白ワイン1 こしょう0.02
			マカロニ8	バター1.5					牛乳12	にんじん20 ブロッコリー8	たまねぎ45 (冷)コーン20	みかん1個			
16 (水)	大豆の五目煮 親子汁	白飯			大豆水煮18	揚半15				にんじん8 (冷)さやいんげん5	たけのこ10			角切こんぶ1.2	中双2 しょうゆ3 酒1 削節2 しょうゆ4
					豆腐15		鶏胸肉20	卵20		ねぎ5			えのきたけ5		
17	炒めそば 和風コロッケ 小魚	小型ロール きざみのり	中華めん45	サラダ油0.5		ちくわ20	豚肉20			にんじん15	キャベツ55			きざみのり1袋	ソース3.5 焼そばソース3 塩0.6、 こしょう0.02

【添付資料17】献立に使用する食材一覧(参考)

※△は下味に使う食材や調味料を示す。  
 ※括弧内の小は小学校、中は中学校、保は保育園を示す。

単位:g

【平成23年3月分】

日	献立名	穀類	芋類	油脂類	豆類	魚介類	肉類	卵類	乳類	緑黄野菜	淡色野菜	果物	きのこ	藻類	調味料
(木)			和風コロッケ (保小50) (中60)	米白絞油4		乾燥小魚1袋									
18 (金)	豆腐の中華風煮 パンサンスー	白飯	じゃがいも30	サラダ油0.5	豆腐50		鶏胸肉 20			にんじん 15 ねぎ 6	たけのこ 15 しょうが 0.8				上白 2.5 塩 0.2 しょうゆ 5 中華だし 1
			はるさめ 2				ハム 10	錦糸卵 10			きゅうり 10 もやし 15				P中華風ドレッシング (少人数学級200) (通常人数学級300)
21 (月)	インディアンライス わかめスープ くだもの	麦飯					豚ひき肉 20			にんじん 15	たまねぎ 35 (冷)グリーンピース4		マッシュルーム5		洋風だし0.5 ソース3.5 ケチャップ 2.5 塩 0.4 純カレー0.5
				ごま油 0.2			かまぼこ 15		うずら卵 10		チンゲンサイ 15	たけのこ 25	りんご1/4個		生わかめ6
22 (火)	マーボー豆腐 春巻き ポイルもやし	白飯	でん粉1.2	ごま油 0.5	豆腐 75 赤みそ 5.5		合びき肉30			ねぎ 5	たまねぎ40 しょうが 1				上白2 しょうゆ 4 トウバンジャン0.3 中華だし 0.8
					米白絞油5		春巻 (保小50) (中60)					もやし 25			
23 (水)	さといものうま煮 さばの照焼	白飯  ふりかけ (ひじき)	さといも45			いか 25 揚半 20				にんじん 20 (冷)さやいんげん5	だいこん15				中双2 酒1.5 しょうゆ3 みりん1 削節 1
							さばの照焼 (保小50) (中60)								
24 (木)	イタリアンスパゲティ チキンナゲット くだもの	小型ロール	スパゲティ25	バター3			豚肉 15		粉チーズ1.5	にんじん 15	たまねぎ40 (冷)グリーンピース4		マッシュルーム5		ケチャップ15 塩0.1 ソース 2.5 こしょう 0.01
		ココア糖			米白絞油4		チキンナゲット (保小2個) (中3個)						みかん1個		
25 (金)	いりどり おひたし	白飯	板こんにゃく20	サラダ油0.5		揚半 15	鶏もも肉20			にんじん 12 (冷)さやいんげん6	△ごぼう15 たけのこ20		干し椎茸 0.8		△酢 0.3 中双 2 しょうゆ4 みりん 1 P.しょうゆ
		かつお削節								ほうれん草 15	もやし10 はくさい30				
28 (月)	豆腐のくず煮 いかのかりんとうがらめ	なめし	でん粉1		豆腐65		豚肉25	うずら卵15		にんじん20 ねぎ5	大根30		干し椎茸0.5		削節2.5 しょうゆ4 酒 1
			でん粉6	米白絞油4	きざみピーナッツ2	いか短冊60									