

| | | | | |
|-------|---|---------------------------|----------|--------|
| 日曜日 | 30日 (火) | | | |
| 献立名 | ○ピラフ ○牛乳 ○豆乳ポタージュ ★新キャベツサラダ (柑橘ドレッシング付) (スプーン) | | | |
| 材料 | お | 米 | 60 | ■ |
| | | { 1・2年生 3・4年生 5・6年生 | 70 80 | ■ ■ |
| お | よ | ウイナーソーセージ | 15 | ● |
| | | たまねぎ | 20 | ▲ |
| び | 使 | にんじん | 7 | ▲ |
| | | サラダ油 | 1 | ■ |
| 量 | 3 | (冷)むき枝豆 | 5 | ▲ |
| | | 塩 | 1 | |
| 4 | 年生 | こしょう | 0.03 | |
| | | ポークブイヨン | 3 | |
| 量 |) | 水(煮汁とも) 米の | 1.3倍 | |
| | | 豚肉 | 10 | ● |
|) | (g) | たまねぎ | 30 | ▲ |
| | | にんじん | 7 | ▲ |
|) | (g) | サラダ油 | 0.3 | ■ |
| | | じゃがいも | 35 | ■ |
|) | (g) | パセリ | 0.5 | ▲ |
| | | 豆乳 | 15 | ● |
|) | (g) | うす口しょうゆ | 1 | |
| | | 塩 | 0.8 | |
|) | (g) | こしょう | 0.03 | |
| | | 上新粉 | 4 | ■ |
|) | (g) | 水 | 16 | |
| | | ポークブイヨン | 3 | |
|) | (g) | 水 | 79 | |
| | | ちくわ(スライス) | 10 | ● |
|) | (g) | 新キャベツ | 45 | ▲ |
| | | にんじん | 7 | ▲ |
|) | (g) | (冷)粒コーン | 10 | ▲ |
| | | わかめ(干) | 0.2 | ● |
|) | (g) | 柑橘ドレッシング (10ml) | 1袋 | ■ |
| | | | | |
| エネルギー | 563kcal | | | |
| たん白質 | 21.9 g | | | |
| 脂質 | 16.2 g | | | |
| 食塩相当量 | 3.2 g | | | |