



日曜日	21日 (金)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
献立名	○パ ン ○牛 乳 ★鶏肉のパーベキューソース またはあじの玄米フライ ○野菜スープ (はし)	○ご は ん ○牛 乳 ★肉だんごの甘酢あん ○五目スープ (はし)	○パ ン ○牛 乳 ○キーマカレー ○じゃがいももちスープ (スプーン)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ○中華風野菜あん(除) ○みそワタンスープ (スプーン)	○減量バターロール ○牛 乳 ○きつねうどん ★冬の焼き野菜 (はし)
材料	鶏肉(もも60g) 1枚 ● 塩 0.3 こしょう 0.03 にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ こい口しょうゆ 3.5 クッキングワイン 1 りんごジャム 8 ■ 水 2 クッキングシート あじ発芽玄米フライ(50g) 1切 ● なたね油(あげ油) 5 ■ 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 20 ■ キャベツ 20 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークブイオン 3 水 120	1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 肉だんご(豚) 50 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 5 ▲ サラダ油 0.2 ■ 酢 1.5 さとう 2 ■ こい口しょうゆ 2 塩 0.1 水 10 かたくり粉 0.3 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ たけのこ水煮(せん切り) 10 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	豚ひき肉 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 7 ▲ サラダ油 0.3 ■ 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ レンズ豆(乾) 5 ■ トマトピューレ 10 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 ウスターソース 3.4 トンカツソース 1.2 チャツネ 0.5 さとう 0.2 ■ 上新粉 2 ■ 水 8 ポークブイオン 3 水 10 ベーコン(スライス) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)じゃがいももち 30 ■ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 豚肉 25 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ水煮(塩冊) 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ はくさい 30 ▲ チンゲン菜 10 ▲ <うずら卵> 30 ● サラダ油 0.3 ■ うす口しょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 オイスターソース 0.2 かたくり粉 1 ■ 水(しいたけの戻し汁とも) 0~5 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ わかめ(干) 0.2 ● ワタタン 7 ■ 塩 0.1 赤みそ 6.7 ● 赤みそ(八丁味噌) 1.5 ● トーバンジャン 0.05 ポークブイオン 3 水 110	(冷)うどん 90 ■ (冷)油あげ(ぎざみ) 12 ● さとう 3 ■ こい口しょうゆ 3 酒 0.75 水 22.5 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 5 みりん 1 けずりぶし 2.8 だし昆布 0.8 水 140 フランクソース 15 ● れんこん 15 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ブロッコリー 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01
および使用量(3・4年生量)(g)	鶏肉のパーベキューソース				
	544kcal				
	30.7 g				
	16.8 g				
	3.0 g				
エネルギー	あじの玄米フライ 569kcal	604kcal	571kcal	588kcal	560kcal
たん白質	26.0 g	22.9 g	22.5 g	26.8 g	19.5 g
脂質	20.5 g	17.9 g	20.7 g	16.7 g	23.0 g
食塩相当量	2.6 g	1.9 g	2.6 g	2.0 g	2.7 g