

| | | | | |
|------|--------------------|-----|----------------|---|
| 葛城 | ブロック | 上牧町 | 中学校 | 秋 |
| 献立内容 | ①主食 | ②牛乳 | ③主菜 | |
| | 麦ごはん | 牛乳 | 大和肉鶏とさつまいもの南蛮風 | |
| | ④副菜 | ⑤汁 | ⑥その他(果物・デザート等) | |
| | れんこんと奈良のきのこのさっぱりあえ | 飛鳥汁 | | |

| | | | | | |
|------------|--|--------------------|----|-------------------|----|
| 使用 地場産物 | 米・大和肉鶏・さつまいも・ぶなしめじ・葉ねぎ (油揚げ・木綿豆腐・つきこんにゃく・穀物酢・ こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ) | 総使用食材数 (調味料除く) | 18 | 総使用食材数 (調味料含む) | 27 |
| | | 使用地場産物数 (特産物除く) | 5 | 総地場産物数 (特産物含む) | 11 |

| | | | | | | |
|-----|-------|----------|--------|----------|--------|---------|
| 栄養価 | エネルギー | 808 kcal | マグネシウム | 130 mg | ビタミンB2 | 0.61 mg |
| | たんぱく質 | 28.5 g | 鉄 | 3 mg | ビタミンC | 38 mg |
| | 脂質 | 28.5 g | 亜鉛 | 3.7 mg | 食物繊維 | 5.9 g |
| | 脂質 | 31 % | ビタミンA | 232 μgRE | 食塩相当量 | 2.3 g |
| | カルシウム | 450 mg | ビタミンB1 | 0.57 mg | | |

| 献立 | 材料名 | 分量 (g) | 作り方 | | |
|------------------------|--------------------|------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 麦ごはん | ○ 米 | 80 | | | |
| | ○ 麦 | 20 | | | |
| | ○ 牛乳 | 206 | | | |
| | 大和肉鶏と さつまいもの南蛮風 | ○ 大和肉鶏 | | 40 | 大和肉鶏とさつまいもの南蛮風 |
| | | ○ じゃがいもでん粉 | | 5 | ①大和肉鶏にじゃがいもでん粉をつけて油で揚げる。 |
| | | ○ さつまいも | | 30 | ②さつまいも…さいの目切り・さやいんげん…半分に切る |
| | | ○ たまねぎ | | 50 | たまねぎ…くし形切りにして横半分に切る・にんじん…いちよう切り |
| | | ○ さやいんげん | | 6 | ③さつまいもを素揚げする。 |
| | | ○ にんじん | | 10 | ④にんじん・さやいんげんはゆでる。 |
| | | ○ 米ぬか油 | | 7 | ⑤たまねぎを炒め、調味料を入れて味付けする。 |
| | | ○ 上白糖 | | 3 | ⑥材料を全て混ぜ合わせる。 |
| | | △ 穀物酢 | | 2.5 | |
| | | △ こいくちしょうゆ | | 2 | |
| ○ トウバンジャン | 0.3 | | | | |
| ○ 顆粒中華だし | 0.2 | | | | |
| れんこんと奈良の きのこのさっぱりあえ | ○ 水 | 3 | れんこんと奈良のきのこのさっぱりあえ | | |
| | ○ れんこん | 25 | | | |
| | ○ ぶなしめじ | 15 | | ①れんこん…うすいいちよう切り | |
| | ○ ちりめんじゃこ | 3 | | ちりめんじゃこ…ごみを取り除く | |
| | ※ 穀物酢 | 2.5 | | ②れんこんと、ぶなしめじをゆでる。 | |
| | ○ 米ぬか油 | 2.5 | | ③ちりめんじゃこをから煎りし、調味料を入れて温度を上げる。 | |
| | △ うすくちしょうゆ | 1.2 | | ④③に②を入れて混ぜ合わせる。 | |
| | ○ 上白糖 | 2.5 | | | |
| | ○ からし(粉) | 0.2 | | | |
| | 飛鳥汁 | △ 油揚げ | | 5 | 飛鳥汁 |
| △ 木綿豆腐 | | 25 | ①うるめ節でだしをとる。 | | |
| △ こんにゃく | | 10 | ②油揚げ…短冊切り、熱湯をかけて油ぬき | | |
| ○ だいこん | | 40 | ③木綿豆腐…サイの目切り・だいこん…銀杏切り | | |
| ○ 葉ねぎ | | 4 | 葉ねぎ…小口切り | | |
| ○ 牛乳 | | 20 | ④つきこんにゃく…さっとゆでる | | |
| ○ 脱脂粉乳 | | 2.5 | ⑤煮えにくい順に煮て、脱脂粉乳・牛乳を入れる。 | | |
| ○ 豆みそ | | 8 | ⑥味を調え葉ねぎを加え、再沸騰させて仕上げる。 | | |
| ※ うすくちしょうゆ | | 1.2 | | | |
| ○ うるめ節 | | 3 | | | |
| ○ 水 | 120 | | | | |