

奈良県学校給食献立コンテスト(我が町・我が校の自慢献立)

郡山	ブロック	三郷町	中学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	味付けパン	牛乳	奈良のオムレツきのこソースがけ	
	④副菜	⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)
	35サラダ	三郷から秋のたより クリーミースープ		奈良のみかんジャム

使用 地場産物	プレーンオムレツ・なめこ・たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・さといも・米粉・みかんジャム・(うすくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	17	総使用食材数 (調味料含む)	28
		使用地場産物 数(特産物除く)	9	総地場産物数 (特産物含む)	10

栄養価	エネルギー	794.124 kcal	マグネシウム	85 mg	ビタミンB2	0.8 mg
	たんぱく質	31.8 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	51 mg
	脂質	35 g	亜鉛	3.7 mg	食物繊維	7.6 g
	脂質	39.7 %	ビタミンA	416 μgRE	食塩相当量	3.4 g
	カルシウム	457 mg	ビタミンB1	0.56 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
味付けパン	味付けパン	75	
	牛乳	206	
奈良のオムレツ きのこソースがけ	○ プレーンオムレツ	50	奈良のオムレツきのこソースがけ
	○ なめこ	3	①なめこ…1cm幅に切る
	○ たまねぎ	20	たまねぎ…うす切り
	△ うすくちしょうゆ	1.8	②①の材料に調味料を加え、きのこソースをつくる。
	三温糖	1	③プレーンオムレツをスチームコンベクションオーブンで焼き、
	じゃがいもでん粉	0.8	②のきのこソースをかける。
	水	4	
35サラダ	○ だいこん	40	35サラダ
	きゅうり	20	①だいこん…1.5cmの角切り
	○ にんじん	20	にんじん…1.5cmの角切り
	パプリカ	5	パプリカ…1cmの角切り
	マヨネーズ	4.5	きゅうり…1.5cm角の角切り
	りんご酢	1.5	②①の野菜をゆでてさます。
	上白糖	0.2	③②に調味料を加えて和える。
練りからし	0.1		
三郷から秋のたより クリーミースープ	豚肉	20	三郷から秋のたより クリーミースープ
	あさり水煮	4	①たまねぎ…うす切り
	※ たまねぎ	38	にんじん…せん切り
	○ はくさい	30	はくさい…2cm幅のざく切り
	○ さといも	22	さといも…1.5cmの角切り
	※ にんじん	10	②釜に油をひき、豚肉を炒め、煮えにくいものから順に加えて火を通す。
	粉チーズ	3	③調味料を加え、味を調べて仕上げる。
	※ 牛乳	50	
	○ 米粉	5	
	コンソメ	1.85	
食塩	0.2		
こしょう	0.03		
なたね油	0.63		
奈良のみかんジャム	○ みかんジャム	15	