

令和5年8月分学校給食献立表(8/23~8/25 実施分)

食品の使用量の単位は [g]

8/23 (水)	<p>おにぎり(さけ) みそラーメン ブロッコリーとささみのゆず風味いため さくらんぼ(缶) 牛乳</p>	<p><b>●みそラーメン</b> 黄 ちゅうかめん 20 赤 やきぶた 10 赤 ぶたひきにく 15 緑 ブラックマップモやし 20 緑 コーン(れいとう) 10 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.7 緑 あおねぎ 10 黄 めんじつゆ 0.5 みず 60 しお 0.1 りょうりしゆ 1 こいくちしょうゆ 1 赤 あかみそ 12 トウバンジャン 0.05 こしょう 0.02 みりん 1.5 とんこつスープ 80</p>	<p>黄 ごまあぶら 0.1 黄 バター(キューブ) 7 <b>●ブロッコリーとささみのゆず風味いため</b> 緑 ブロッコリー 20 赤 ささみ(あぶらづけ) 15 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.3 緑 ゆず(かじゅう) 1 <b>●さくらんぼ(缶)</b> 緑 さくらんぼ(かん) 27</p>
	<p>[みそラーメン]①中華めんはかためにゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になんじん、キャベツ、もやしの順にいため、いたまれば湯を加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、コーン、青ねぎを加えて煮、塩、料理酒、こいくちしょうゆ、赤みそ、トウバンジャン、こしょう、みりんを味をつけ、更に豚骨スープ、ごま油を加え煮上げる。④配缶時、③に①を加える。⑤バターは、1人1つずつ添える。[ブロッコリーとささみのゆず風味いため]①ブロッコリーはゆでる。ささみは、十分に油をきる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。いたまれば、ブロッコリーを加えて更にいため、塩、ゆず(果汁)で味つけする。[さくらんぼ(缶)]①さくらんぼは、1人3つずつである。</p> <p>エネルギー579kcal、たんぱく質25.6g、脂質19.2g、糖質70.1g</p>		
8/24 (木)	<p>ごはん 鶏肉のからあげ(たれ) きゅうりとツナのみそ汁 ほうれんそうのおひたし 牛乳</p>	<p><b>●鶏肉のからあげ(たれ)</b> 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぷん 9 黄 なたねあぶら 7 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 黄 さとう 1 こめす 0.8 <b>●きゅうりとツナのみそ汁</b> 赤 ツナかん 20 緑 きゅうり 15 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 25 赤 とうふ(れいとう) 15 黄 すりごま 1.5 赤 あかみそ 7</p>	<p>赤 しろみそ 6 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 <b>●ほうれんそうのおひたし</b> 緑 ほうれんそう(れいとう) 30 緑 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.8 赤 かつおぶし(ふくら) 1</p>
	<p>[鶏肉のからあげ(たれ)]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③こいくちしょうゆ、みりん、砂糖、米酢をあわせて煮、配缶時に②とからませる。[きゅうりとツナのみそ汁]①ツナは十分に油をきる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、きゅうり、しめじの順に加えて煮る。③煮上がれば、①、とうふ、すりごまを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそう、にんじんは各々ゆでる。②うすくちしょうゆ、みりんを合わせて煮、配缶時に①をかけ、あえる。③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。</p> <p>エネルギー711kcal、たんぱく質25.5g、脂質26.8g、糖質87.9g</p>		

8/25 (金)	パン ポークチャップ スープ ヨーグルト 牛乳	<b>●ポークチャップ</b> 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.3 ワインピネガー 0.5 ケチャップ 7 ウスターソース 1.2 チキンブイオン 0.3 みず 20 しお 0.1 こしょう 0.02 <b>●スープ</b> 赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 緑 キャベツ 30	緑 にんじん 10 黄 ジャがいも 20 緑 コーン(れいとう) 5 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 <b>●ヨーグルト</b> 赤 ヨーグルト 108
	[ポークチャップ]①水、砂糖、ワインピネガー、ケチャップ、ウスターソース、チキンブイオンは合わせておく。②綿実油を熱し、豚肉、たまねぎ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば、①、塩、こしょうを加え、軽く煮詰める。[スープ] ①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツ、じゃがいも、コーンの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加える。 [ヨーグルト] ①ヨーグルトは1人1つずつである。		
	エネルギー646kcal、たんぱく質28.3g、脂質20.4g、糖質83.5g		