

## 学校給食献立原案

4年生

麦ごはん 手作りハンバーグ もりもりサラダ 中華スープ りんご	
食品名	数量
米	60
米粒麦	15
牛乳	206
牛ももミンチ	20
豚ももミンチ	30
エリンギ	5
ごぼう	8
れんこん	8
パン粉	5
塩	0.4
こしょう	0.04
トマトケチャップ	5
にんじん	7
キャベツ	15
レタス	15
ハム	4
ホールコーン	3
サラダ昆布	0.4
かつおぶし	0.8
キャノーラ油	2
りんご酢	2
上白糖	0.02
塩	0.2
春雨	1.2
ベーコン	4
茎わかめ	7
たけのこ	10
なると	5
乾 きくらげ	2
にんじん	10
葉ねぎ	3
中華スープの素	1
ガラスープ	2
薄口しょうゆ	1
ごま油	0.3
水	110
りんご	40

麦ごはん 手作りコロッケ 小松菜のごまドレッシングあえ みそ汁 みかん	
食品名	数量
米	60
米粒麦	15
牛乳	206
じゃがいも	65
牛ももミンチ	20
にんじん	8
たまねぎ	10
キャノーラ油	0.1
塩	0.3
こしょう	0.01
小麦粉	3
パン粉	10
菜種油	3
こまつな	40
もやし	7
にんじん	3
ハム	5
キャノーラ油	1.5
酢	1.5
薄口しょうゆ	1.2
三温糖	0.2
ごま	0.3
木綿豆腐	30
油あげ	5
しめじ	8
たまねぎ	10
カットわかめ	0.5
葉ねぎ	5
だし煮干し	3
だし昆布	0.3
赤みそ	3
白みそ	3
水	110
みかん	70