

中学校A献立
茨木市教育委員会

6群…脂質を多く含む食品

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			食品群
14 日 (水) (正月料理)	ごはん				米				100			5
	牛乳				牛乳				1本(206)			2
	ぶりの照り焼き				ぶり				1切(70)			1
					酒				1.5			
					塩				0.1			
					砂糖				3			5
					みりん				1.5			
					濃口しょうゆ				6			
					水				7			
					でんぷん				0.2			5
	みそ雑煮				白玉もち				25			5
					鶏むね肉				10			1
					里いも				20			5
					大根				20			4
					金時にんじん				10			3
					青ねぎ				5			3
					龍王白みそ				13			1
				みそ				5			1	
				削り節				2				
				だし汁				140				
りんごきんとん				りんご缶詰				20			4	
				さつまいも				50			5	
				砂糖				2			5	
				水				10				
868	36.4	2.8	293	3.3	163	0.45	0.69	24	3.9			

19 日 (月)	ごはん				米			100			5
	牛乳				牛乳			1本(206)			2
	ポークチャップ				豚もも肉(厚切り)			80			1
					塩			0.1			
					こしょう			0.01			
					赤ワイン			1			
					玉ねぎ			30			4
					マッシュルーム			5			4
					ケチャップ			10			
					ウスターソース			2			
					なたねサラダ油			1			6
	パンプキンスープ				かぼちゃ			30			3
					かぼちゃペースト			20			3
					鶏もも肉			20			1
					塩			0.6			
					こしょう			0.01			
					白ワイン			1			
					玉ねぎ			40			4
					にんじん			10			3
					パセリ(乾燥)			0.03			3
				鶏がらスープ			5				
				水			95				
				なたねサラダ油			1			6	
ブロッコリーサラダ				ブロッコリー			30			3	
				にんじん			10			3	
				砂糖			0.5			5	
				酢			1.5				
				濃口しょうゆ			2				
				塩			0.2				
				こしょう			0.01				
				なたねサラダ油			1.2			6	
753	38.2	2	283	2.5	414	1.07	0.7	69	6		

22 日 (木)	ゆかりごはん	米 ゆかり	100 1	5 3					
	牛乳	牛乳	1 本(206)	2					
	鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき)	80	1					
		土しょうが	0.2	4					
		んにく	0.2	4					
		酒 塩	1 0.5						
		こしょう でんぶん なたね油	0.01 12 4	5 6					
	野菜スープ	玉ねぎ	30	4					
		にんじん	15	3					
		えのきたけ	10	4					
青ねぎ		5	3						
薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁		5 0.01 2 140							
ごま炒め	いり卵	20	1						
	キャベツ	30	4						
	玉ねぎ	20	4						
	にんじん	15	3						
	チンゲンサイ 白ごま 濃口しょうゆ 塩 こしょう ごま油	10 1 3 0.1 0.01 1	3 6						
809	32.5	3	311	2.6	407	0.37	0.62	26	3.4

27 日 (火)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	トンテキ			豚肩ロース肉(厚切り)			80			1
				塩			0.1			
				こしょう			0.01			
				酒			1			
				にんにく			0.1			4
				ケチャップ			6			
				トンカツソース			3			
				砂糖			0.5			5
				みりん			3			
				濃口しょうゆ			3			
				水			10			
	じゃがいものみそ汁			じゃがいも			30			5
				油揚げ			5			1
				玉ねぎ			20			4
				にんじん			10			3
				青ねぎ			5			3
				みそ			9			1
				白みそ			3			1
			煮干し			3				
			煮干しだし			140				
小松菜の磯和え			小松菜			30			3	
			大根			15			4	
			にんじん			10			3	
			きざみのり			0.5			2	
			砂糖			1.5			5	
			酢			0.5				
			濃口しょうゆ			2.5				
785	34.1	3.1	407	3.7	325	0.81	0.64	31	6	

中学校A献立
茨木市教育委員会

3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品
6群…脂質を多く含む食品

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		食品群
30 日 (金)	ごはん			米			100		5
	牛乳			牛乳			1本(206)		2
	魚の竜田揚げ			さば			1切(60)		1
				土しょうが			1		4
				酒			1		
				濃口しょうゆ			3		
				でんぷん			10		5
				なたね油			3		6
	豆腐のみそ汁			豆腐(冷凍)			30		1
				油揚げ			5		1
				玉ねぎ			20		4
				青ねぎ			5		3
				カットわかめ			0.2		2
				みそ			10		1
				白みそ			3		1
				煮干し			3		
				煮干しだし			140		
	こぶびら			糸切り昆布			1		2
				牛もも肉			15		1
			さがきごぼう			30		4	
			にんじん			15		3	
			白ごま			1		6	
			砂糖			2		5	
			みりん			1			
			濃口しょうゆ			4			
			なたねサラダ油			0.5		6	
880	34.2	3.3	416	3.6	220	0.36	0.64	8	4.4

リサイクル適性  この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。