

新地町立新地小学校

献立名		麦ごはん　牛乳　ふんわりニラつくねの甘酢あん　カレー和え　白菜スープ			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	70	麦ごはん			
強化米	0.21				
麦	7				
牛乳	206	牛乳			
ニラ	30				
小町麩	5				
牛乳	15	1cm幅くらいに細かく切る 細かく砕く 麩と合わせる			
鶏挽肉	50				
卵	10				
おろししょうが	0.8	材料を混ぜ合わせ、刻んだニラ、牛乳に浸した麩を入れ さらに良く混ぜ、俵型にする			
しょうゆ	3				
片栗粉	3				
ごま油	1	天板にクッキングシートをのせ、ごま油をうすくひき 俵型の種をのせオーブンで焼く			
三温糖	5				
しょうゆ	6				
酒	2.5	材料を火にかけ甘酢あんを作る あんにごま油を回し入れ、仕上げる 配缶したつくねにあんをかける			
酢	4				
水	10				
片栗粉	2	千切り、ゆでて冷ます 千切り、ゆでて冷ます ゆでて冷ます 材料を調味料で和える			
ごま油	0.8				
ロースハム	5				
ピーマン	5	千切り、ゆでて冷ます 千切り、ゆでて冷ます ゆでて冷ます 材料を調味料で和える			
もやし	40				
カレー粉	0.5				
しょうゆ	2	千切り、炒める 千切り 薄切り ざく切り 材料が煮えたら調味する			
ベーコン	8				
人参	8				
玉ねぎ	20	ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
白菜	30				
コンソメ	0.5				
塩	0.6	ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
こしょう	0.08				
ほうれん草	15				
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			
		ゆでて、3cm幅に切る　スープの仕上げに加える			