

平成28年度 学校給食献立調理発表会

(課題 ・ 自由 部門)

地区名 県立

学校又は共同調理場 佐賀県立伊万里商業高等学校
 出場者・職名・氏名 副主任学校栄養職員 鳥谷 美穂

実施時季…(秋～冬)

献立名	ごぼん 牛乳 れんこんハンバーグ ジャがいもきんぴら ひじきのごまマヨネーズ和え 豆乳入り豚汁																		
	純使用量 g	廃棄率 %	購入量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)		脂 質 g	ナ トリ ウム mg	カル シ ウム mg	マグ ネ シ ウム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン				食 物 繊 維 g	税 込 み (円 銭)	県 産 品
					総 量 g	動 物 性 g							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
精白米	85	0	85	303	5.2	0.0	0.8	1	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	27.17	○
強化米	0.25	0	0.25	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.31	0.01	0	0.0		
牛乳	206	0	206	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	44.82	
豚ひき肉	50	0	50	111	9.3	9.3	7.6	29	3	10	0.6	1.3	6	0.31	0.11	1	0.0	51.39	○
れんこん	40	20	50	26	0.8	0.0	0.0	10	8	6	0.2	0.1	0	0.04	0.00	19	0.8	37.43	○
たまねぎ	30	6	31.8	11	0.3	0.0	0.0	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	5.47	
脱脂粉乳	3	0	3	11	1.0	1.0	0.0	17	33	3	0.0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	2.91	
パン粉	4	0	4	15	0.6	0.0	0.3	18	1	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	1.12	
鶏卵(全卵)	5	15	5.75	8	0.6	0.6	0.5	7	3	1	0.1	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	2.33	
塩	0.5	0	0.5	0	0.0	0.0	0.0	195	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.30	
こしょう	0.02	0	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.07	
濃口しょうゆ	3	0	3	2	0.2	0.2	0.0	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.98	○
本みりん	1.8	0	1.8	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.71	
三温糖	1.8	0	1.8	7	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.30	
片栗粉	0.8	0	0.8	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.24	
水	15	0	15	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
ジャがいも	25	10	27.5	19	0.4	0.0	0.0	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	5.36	
ブロッコリー	20	50	30	7	0.9	0.0	0.1	4	8	5	0.2	0.1	26	0.03	0.04	24	0.9	11.95	
赤ピーマン	5	10	5.5	1	0.0	0.0	0.0	0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	4	0.1	3.25	
カレー粉	0.3	0	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.84	
薄口しょうゆ	1.2	0	1.2	1	0.1	0.0	0.0	76	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.33	○
三温糖	0.6	0	0.6	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.15	
サラダ油	1	0	1	9	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.22	
こまつな	35	15	40.25	5	0.5	0.0	0.1	5	60	4	1.0	0.1	182	0.03	0.05	14	0.7	24.51	
にんじん	6	3	6.18	2	0.0	0.0	0.0	1	2	1	0.0	0.0	90	0.00	0.00	0	0.2	1.32	
干しひじき	1	0	1	1	0.1	0.0	0.0	14	14	6	0.6	0.0	6	0.00	0.01	0	0.4	2.16	
三温糖	0.5	0	0.5	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.15	
濃口しょうゆ	1	0	1	1	0.1	0.0	0.0	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.33	○
マヨネーズ(全卵)	8	0	8	56	0.1	0.1	6.0	55	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	3.60	
ごま	1	0	1	6	0.2	0.0	0.5	0	12	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.32	
豚肉(もも)	8	0	8	12	1.7	1.7	0.5	4	0	2	0.1	0.2	0	0.08	0.02	0	0.0	11.95	○
木綿豆腐	15	0	15	11	1.0	0.0	0.6	2	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	3.25	○
たまねぎ	20	6	21.2	7	0.2	0.0	0.0	0	4	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	3.59	
はくさい	25	6	26.5	4	0.2	0.0	0.0	2	11	3	0.1	0.1	4	0.01	0.01	5	0.3	3.01	
こんにゃく	10	0	10	1	0.0	0.0	0.0	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	3.55	○
こねぎ	5	10	5.5	1	0.1	0.0	0.0	0	5	1	0.1	0.0	19	0.00	0.01	2	0.1	14.95	○
かつお節	2	0	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	4.14	
米みそ	10	0	10	22	1.0	0.0	0.3	240	8	3	0.3	0.1	0	0.01	0.01	0	0.6	3.10	○
豆乳	10	0	10	5	0.4	0.0	0.2	0	2	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.54	
合計	657		691	816	31.8	19.7	26.3	食塩 相当量 (g) 2.5	438	116	4.7	4.6	425	1.05	0.69	84	6.3	277.81	
基準値				820	30.0		25~ 30%	3 未満	380	160	4.0	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	280	※

※当該校の給食費