

地区名

学校又は共同調理場 みやき町立北茂安小学校
 出場者・職名・氏名 調理員 一番ヶ瀬 晴美
 調理員 山崎 美穂
 栄養職員 吉山 かおり

実施時季…(冬)

献立名	ご飯・牛乳・ハンバーグ・野菜炒め・根菜の味噌汁																		
	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	80	0	80	285	4.9		0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	25.20	○
強化米	0.24	0	0.24	1	0		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
牛乳	206	0	206	138	6.8		7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	48.40	
豚ひき肉	25	0	25	55	4.7		3.8	14	2	5	0.3	0.6	3	0.16	0.06	1	0	37.80	○
牛ひき肉	20	0	20	45	3.8		3	10	1	4	0.5	0.9	1	0.02	0.04	0	0	49.68	○
人参	5	3	5.15	2	0		0	1	1	1	0	0	38	0	0	0	0.1	1.18	
ソテーオニオン	15	0	15	6	0.2		0	0	3	1	0.1	0	0	0.01	0	1	0.2	8.16	○
レトルト大豆	5	0	5	9	0.8		0.5	0	4	6	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.4	2.91	○
塩	0.2	0	0.2	0	0		0	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	
こしょう	0.02	0	0.02	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.08	
冷凍全卵	3	0	3	5	0.4		0.3	4	2	0	0.1	0	5	0	0.01	0	0	1.67	
パン粉	2	0	2	7	0.3		0.1	9	1	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0.73	
調理用乳	2	0	2	1	0.1		0.1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0.48	
トマトケチャップ	5	0	5	6	0.1		0	65	1	1	0	0	3	0	0	0	0.1	1.29	
デミグラスソース	5	0	5	5	0.1		0.2	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.21	
ウスターソース	0.5	0	0.5	1	0		0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.17	
三温糖	1.1	0	1.1	4	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.22	
キャベツ	15	15	17.65	3	0.2		0	1	6	2	0	0	1	0.01	0	6	0.3	4.05	
玉ねぎ	10	6	10.64	4	0.1		0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	1.40	○
冷凍ホールコーンカーネル	5	0	5	5	0.1		0.1	0	0	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	1.29	
人参	5	3	5.15	2	0		0	1	1	1	0	0	38	0	0	0	0.1	1.18	
冷凍ほうれん草	12	0	12	3	0.4		0	14	16	6	0.2	0.1	60	0.01	0.02	3	0.4	5.24	○
塩	0.2	0	0.2	0	0		0	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	
こしょう	0.02	0	0.02	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.08	
サラダ油	0.2	0	0.2	2	0		0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04	
薄口醤油	0.5	0	0.5	0	0		0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.15	
じゃがいも	15	10	16.67	11	0.2		0	0	0	3	0.1	0	0	0.01	0	5	0.2	5.67	
冷凍スライスれんこん	10	0	10	7	0.2		0	0	2	3	0.1	0	66	0.01	0.01	4	0.4	19.22	○
玉ねぎ	10	6	10.64	4	0.1		0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	1.40	○
ごぼう	8	10	8.89	5	0.1		0	1	4	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.5	5.61	
ねぎ	1	40	1.67	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.78	
煮干	1.5	0	1.5	5	1		0.1	26	33	3	0.3	0.1	0	0	0	0	0	4.67	
合わせ味噌	10	0	10	19	1.3		0.6	490	10	8	0.4	0.1	0	0	0.01	0	0.5	21.60	
合計	478.48	93	485.94	640	25.9	0	17.5	955 食塩 相当量 (g)2.4	324	92	2.9	3.9	294	0.39	0.48	24	4.2	253.60	
基準値				640	24		18		350	80	3.0	2.0	170	0.4	0.4	20	5.0	※ (円銭) 245	

※当該校の給食費