

【食物繊維 献立】

公益財団法人 東京都学校給食会

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g) 8人分	切り方	作り方	
胚芽パン (牛乳)	胚芽パン	50g(1個)	8個		1人1個	
	牛乳	206			今回は省略)	
ミネストローネ	じゃがいも	25	200	1cm角	1.油を熱し、鶏もも、じゃがいも、だいこん、 エリンギ、キャベツを炒める 2.全体がしんなりしたら、水とスープの素 を加えて煮る 3.煮立ったら、トマト缶、マカロニ、 ケチャップ、砂糖、ウスターソース を加え弱火で煮込む	
	エリンギ	8	64	コロコロ		
	キャベツ	15	120	さいの目		
	トマトダイス缶	15	120			
	鶏もも小間	10	80			
	だいこん	10	80	1cm角		
	マカロニ ツイスト	2.5	20	*5=12.5g		
	油	0.8	6.4			
	スープストックチキン	1.5	12			
	水	120	960			
	ケチャップ	1.2	9.6			
	ウスターソース	0.8	6.4			
	砂糖	0.25	2			
	(塩)	0.3	2.4	必要に応じて		
(こしょう)	0.01	0.08	必要に応じて			
ぷちぷち雑穀入り 照り焼きハンバーグ	豚ひき肉	25	200		1.押し麦を沸騰した湯で5～10分程度 茹でる。ザルにあげて粗熱と水気をとる 2.たまねぎを油(分量外)で炒める 3.ポウルにひき肉、おから、1と2、パン粉 卵、牛乳、塩コショウ、ナツメグを 加えてよく混ぜ合わせる 4.人数分に分けて形を整える 5.フライパンに油を熱し、4を焼く 6.照り焼きソースの調味料を全て 合わせる(でんぶんもしっかり溶かす) 7.6をフライパンで煮立たせる 8.焼き上がったハンバーグに7をかける	
	押し麦	5	40			
	たまねぎ	10	80	みじん		
	おから	10	80			
	パン粉	3	24			
	卵	5	40	溶いておく		
	牛乳	5	40			
	塩	0.5	4			
	こしょう	0.01	0.08			
	ナツメグ	0.05	0.4			
	油	1.5	12			
	照り焼 ソース	しょうゆ	2	16		
		水	2.5	20		
		酒	1.5	12		
		みりん	2	16		
		砂糖	0.25	2		
		でんぶん	0.1	0.8		
	ごぼうといんげんの マヨみそサラダ	ごぼう	20	160		せんぎり
いんげん		10	80	斜め小口		
にんじん		15	120	せんぎり		
ツナフレーク(油漬)		10	80			
マヨネーズ		5	40			
淡色辛みそ		1	8			
しょうゆ		0.25	2			
白すりごま		0.5	4			
(塩)		0.01				



※分量は各校で調整してください。