


献立名

焼き肉パスタ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
〔スパゲティ(乾)〕	45	45	<p><下処理></p> <p>スパゲティ(乾) 茹でて、植物油をまぶす</p> <p>たまねぎ } にんじん } 線切り ピーマン }</p> <p>しめじ 石づきをとり、小さく切る</p> <p>にんにく } しょうが } すりおろす</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじを炒め、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、砂糖、にんにく、しょうがで調味する。</p> <p>(2) (1)にスパゲティを加え、混ぜ合わせる。</p> <p>(3) すりごまを加える。</p> <p>※ 2013年度 新献立</p>
〔植物油〕	0.5	0.5	
豚肉	20	20	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	10	9.7	
ピーマン	5	4.3	
しめじ	5	4.5	
植物油	1	1	
〔こいくちしょうゆ〕	6	6	
本みりん	3	3	
清酒	3	3	
砂糖	2	2	
にんにく	0.2	0.2	
〔しょうが〕	0.2	0.2	
すりごま	0.5	0.5	
			

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
258	11.0	4.9	24	1.0	76	0.29	0.09	6	2.1	0.9

平成26年度改正