

地場産物名

米、牛乳、しいら、たまご、キャベツ、たまねぎ、ねぎ (尾鷲市)



献立のポイント(地場産物の説明等)

フィッシュアンドチップスは尾鷲の海で水揚げされた「しいら」を使用しました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
ごはん	米	96	三重県
牛乳	牛乳	206	三重県
フィッシュアンドチップス	しいら	60	尾鷲市
	塩	0.12	
	こしょう	0.01	
	小麦粉	4.8	
	たまご	2.4	紀北町
	水	適量	
	じゃがいも	30	
	揚げ油	6	
	ケチャップ	9.6	
ゆかりキャベツ	キャベツ	54	三重県
	ゆかり	0.6	
ABCマカロニスープ	たまねぎ	24	三重県
	にんじん	12	
	豚肉	12	
	ねぎ	3.6	三重県
	ABCマカロニ	9.6	
	塩	0.36	
	こしょう	0.04	
コンソメ	0.5		
しょうゆ	1.2		