

地場産物名	ごはん、牛乳、沖ギスフライ、五目きんぴら、みそ汁			
	献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
	ごはん	米	100	三重県
	牛乳	牛乳	206	三重県
	沖ギスフライ	沖ギスフライ	60	尾鷲市
		サラダ油	6	
		ソース	5	
	五目きんぴら	豚肉	18	
		糸こんにゃく	18	
		ごぼう	42	
		にんじん	12	
		天ぷら	12	
		干しいたけ	1.2	
	献立のポイント(地場産物の説明等)		いりごま	1.2
尾鷲の海でとれた沖ギスを開いて「沖ギスフライ」にしました。		サラダ油	1.2	
		しょうゆ	3.6	
		さとう	1.8	
		みりん	1.2	
		酒	0.6	
		いんげん	6	
		一味唐辛子	0.04	
	みそ汁	油揚げ	6	
		たまねぎ	36	
		にんじん	6	
		ねぎ	9.6	三重県
		カットわかめ	0.36	三重県
		かつお節	2.4	
		だし昆布	1.2	
		こうじみそ	14.4	