



献立のポイント(地場産物の説明等)

「秋の味覚」の代表選手、栗を使った「栗ご飯」は、1年に1度登場するご馳走ご飯です。
 を調味したみそに漬けてこんで焼いた「鶏肉のみそ漬け焼」と、ミネラルたっぷりのひじきを使った「和風サラダ」で、行楽弁当のイメージです。
 きらら名物具だくさん汁の一つ「けんちん汁」は、豆腐、根菜類、しいたけ、昆布、かつお節の旨みが合わさった、とても上品な味に仕上がりました。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名	
栗ご飯	米	66	三重県	
	かつお節	1.5		
	塩	1.5		
	酒	1.5		
	油	1.2		
	蒸し栗	20		
	みりん	2		
	薄口しょうゆ	3		
	かつお節	0.2		
	黒ごま	0.8		
	みりん	2		
牛乳	牛乳	206	三重県	
	鶏肉	60	三重県	
	しょうが	1		
	赤みそ	6		
	酒	2		
	さとう	2		
	みりん	2		
	和風サラダ	むきえび	20	
		酒	2	
		キャベツ	50	三重県
にんじん		10		
干ひじき		1	三重県	
かつお節		0.1		
みりん		0.5		
さとう		0.8		
しょうゆ		0.8		
りんご酢		3		
油		2		
さとう		3		
薄口醤油		3		
こしょう	0.01			
けんちん汁	油	1		
	豆腐	30	三重県	
	だいこん	25		
	にんじん	10		
	ごぼう	10		
	油揚	5	三重県	
	干しいたけ	1		
	だし昆布	0.3		
	かつお節	2		
	みりん	1		
	薄口しょうゆ	5		
	片栗粉	1		
	ねぎ	6	三重県	