

2026年 5月21日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【きつねうどん】				①出し汁をとる
水		126.57 g	出し汁	②①に豚肉・塩・酒を加える
★だし（かつお・昆布）		2.30 g	出し汁	③②ににんじん・油揚げ、かまぼこ
豚肩コマ		11.51 g		を加え煮えたら、調味する
塩		0.35 g		④長葱を加えしっかり温度を上げる
酒		0.69 g		⑤葉ねぎを加えて仕上げる
にんじん		13.39 g	小いちょう	
★しょうゆ		5.75 g		
本みりん		0.92 g		
油揚げ		12.66 g	横一1cm幅	⑥冷凍うどんだし汁を加えて蒸し、
★板無蒲鉾		6.90 g	横一スライス	クラス毎に汁ごと配食（別配食）
ねぎ		10.36 g	小口	
葉ねぎ		4.32 g	3cmカット	
★内麦減塩冷凍うどん		103.56 g		
だし汁		32.22 g		
塩		0.35 g		
★しょうゆ		0.29 g		
【寒天とこんにゃくのサラダ】				①もやしは水から茹で、人参、こんにゃくを入れ沸騰したら寒天、きゅうりを入れる
もやし		18.41 g		
にんじん		5.58 g	細線切り	
サラダ用こんにゃく		16.11 g		②水冷ししっかり水きり後配缶
糸寒天（耐熱）		0.00 g	戻しておく	
糸寒天（耐熱）戻し★20		6.90 g		
きゅうり		9.02 g	笹切り	
【ごまドレッシング】				
水		1.15 g	タレ	①調味料を合わせ加熱する
★穀物酢		2.30 g	タレ	②粗熱をとり配缶
三温糖		1.38 g	タレ	
塩		0.05 g	タレ	
★しろしょうゆ		1.73 g	タレ	
★うすくちしょうゆ		0.92 g	タレ	
ごま油		0.46 g	タレ	
米サラダ油		0.58 g	タレ	
★白すりごま		2.30 g	タレ	
【新じゃがチーズドーナツ】				①じゃがが芋を蒸し、よくつぶす（水分をとばしながら粗熱をとる）
じゃがいも		37.28 g	角切り	
米粉		19.56 g		②米粉・ベーキングパウダー・
ベーキングパウダー		1.15 g		三温糖をふるい、①に入れる
三温糖		6.67 g		③牛乳、溶かしバターも入れ、よく
★牛乳		5.75 g		混ぜ合わせる
★バター		2.59 g	湯せん	④チーズを加えまんべんなく混ぜ、
★ダイスチーズ		6.90 g		1人1個、平たく丸く成型する
揚げ油（米）		7.00 g		⑤④を油で揚げる。160℃、5～6分