

2026年 5月28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
【ご飯】				①洗米し浸漬した後炊く
米		68.39 g		
水		0.00 g		
【小いわしの甘辛だれ】				①魚にでんぷんをつけて揚げる
無頭小いわし	8.00	2.00 本	1・2年	②調味料を煮立て、①にからめる
無頭小いわし	8.00	3.00 本	3年～	※クラスごと数えてからタレに
でんぷん		2.87 g		からめる
米粉		0.96 g		
揚げ油（米）		2.50 g		
三温糖		1.34 g	タレ	
★しょうゆ		1.34 g	タレ	
本みりん		1.34 g	タレ	
米酢		0.57 g	タレ	
酒		0.38 g	タレ	
水		0.96 g	タレ	
【三色漬け】				①野菜をさっとボイルして湯をきり
にんじん		4.64 g	小いちょう	加熱した調味料を加える
だいこん		20.66 g	厚いちょう	* 調理時間を極力短くし、汁ごとボ
きゅうり		3.75 g	輪切り	ールにすぐ配食する
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
【肉豆腐】				
米サラダ油		0.57 g		①出し汁をとる
豚肩コマ		13.39 g		②肉・人参・玉葱・白滝の順に炒め
塩		0.15 g		出し汁で煮る
酒		0.57 g		③調味料を入れ味をふくませる
にんじん		11.13 g	いちょう	（一味 高3g 低1g）
玉葱		44.96 g	横一スライス	④豆腐を加える。
しらたき		21.04 g	下茹で	⑤葱・葉葱を入れる
水		9.57 g	出し汁	
国産かつおだし		0.96 g	出し汁	
三温糖		1.43 g		
★しょうゆ		4.40 g		
本みりん		0.67 g		
木綿豆腐		66.96 g	横二1cm幅	
ねぎ		3.44 g	斜め小口	
葉ねぎ		3.60 g	3cmカット	
一味唐辛子		0.00 g		