

2026年 5月20日 水曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【高菜チャーハン】				
七分つき米		65.58 g		①米と麦はとぎ、浸漬後、ガラスープを入れて炊く
水		0.00 g		
がらスープチキン		2.88 g		②油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉を炒め、酒、塩、こしょうを入れる
米サラダ油		0.58 g		
しょうが		0.38 g	おろす	③にんじん、ねぎ、しょうゆ、高菜を加え、炒める
にんにく		0.40 g	おろす	
豚モモ粗挽肉		9.62 g		④炊いたごはん③の具と白ごまを混ぜる
酒		0.48 g		
塩		0.35 g		
こしょう		0.03 g		
にんじん		7.46 g	荒みじん	
ねぎ		6.06 g	荒みじん	
★しょうゆ		1.63 g		
★ちりめん高菜塩漬け		11.54 g	荒みじん	
★白いりごま		1.92 g	から炒り	
【厚揚げの中華炒め】				
米サラダ油		0.58 g		①油を熱し、生姜、にんにく、肉を炒め、酒を入れる
しょうが		0.30 g	おろす	②人参、玉葱、エリンギを入れ、炒める。水、調味料を入れ、野菜が少し軟らかくなるまで加熱する
にんにく		0.22 g	おろす	
豚肩コマ		15.39 g		③白菜の白い部分、厚揚げを入れ、再沸騰したら、白菜、ねぎを入れる
酒		0.58 g		
にんじん		14.92 g	いちよう	④でんぷんでとろみをつける
玉葱		30.73 g	1.5cm角	
エリンギ		8.85 g	いちよう	⑤ごま油を加える
水		9.62 g		
★しょうゆ		3.75 g		
三温糖		0.67 g		
塩		0.15 g		
こしょう		0.03 g		
生揚げ		59.62 g	横1.5cm	
はくさい		45.20 g	ザク切り	
ねぎ		3.46 g	小口	
でんぷん		1.73 g	水溶き	
ごま油		0.38 g		
【フルーツポンチ】				
みかん（缶詰）		24.52 g		①缶詰を洗缶し、水気を拭き取る
りんご缶		25.82 g		②開缶して各クラスに配食する
★山形県産ミックスフルーツ		50.49 g		※ミックスフルーツは水分使用