

2026年 6月 1日 月曜日

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		67.90 g		
水		0.00 g		
【魚のごまだれ焼き】				①魚を焼き配缶
★さば 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②ごま油でにんにく、生姜、ねぎ、
★さば 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	をさっと炒め、調味料を加え煮る
★さば 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	③でんぷんでとろみをつける
米サラダ油		0.58 g		最後にねりごまを加える
ごま油		0.46 g	タレ	④①にかける
にんにく		0.21 g	みじん切り	
しょうが		0.19 g	みじん切り	
ねぎ		2.09 g	みじん切り	
酒		0.58 g	タレ	
三温糖		1.16 g	タレ	
★しょうゆ		2.20 g	タレ	
本みりん		0.58 g	タレ	
水		3.48 g	タレ	
でんぷん		0.14 g	水溶き	
★白ねりごま		2.32 g	タレ	
【糸こんにゃくの和風炒め】				①もやしは水から茹で、沸騰したら
米サラダ油		0.46 g		人参・小松菜を加えて茹で、水気を
豚肩せん切り		3.48 g		よくきる
糸こんにゃく（黒）		9.29 g	下茹で	②ごま油から三温糖までの調味料
★しょうゆ		0.58 g		をひと煮立ちさせておく
もやし		13.93 g		③豚肉・こんにゃくを炒め、醤油で
にんじん		3.38 g	せん切り	味をつける
こまつな		6.91 g	3cmカット	④野菜と②の調味料を加えて炒める
ごま油		0.35 g		ように和える
★しょうゆ		0.93 g		仕上げに粉かつおをふる
塩		0.12 g		味・温度を確認し配缶
三温糖		0.17 g		
粉かつお		0.23 g	から炒り	
【根菜のすまし汁】				①だし汁をとる
水		92.85 g	出し汁	②①に肉、野菜の固い順に入れ煮る
★だし（かつお・昆布）		2.32 g	出し汁	③調味する
鶏モモコマ		9.29 g		④生揚げ、ねぎを加える
ごぼう		3.13 g	小口	※ごぼうは下ゆですると黒くならな
にんじん		9.01 g	いちょう	い
たけのこ（水煮ﾄﾙﾄ)		4.64 g	短冊	
だいこん		15.67 g	いちょう	
じゃがいも		18.80 g	厚いちょう	
生揚げ		20.89 g	横二1cm幅	
酒		0.46 g		
塩		0.65 g		
こしょう		0.01 g		
★しょうゆ		1.62 g		
ねぎ		4.18 g	小口	
葉ねぎ		2.18 g	小口	