

2026年 6月 2日 火曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【野菜たっぷりうどん】				①削り節でだしをとる
米サラダ油		0.48 g		②油をしき、ごぼうを炒め豚肉を炒
ごぼう		5.37 g	笹切り	め、酒をふる
豚肩コマ		14.32 g		③豚肉に火が通ったら、人参、玉葱
塩		0.33 g		を炒め、だしを加える。白菜、油揚げ
酒		0.48 g		葱を加え、煮立ったら
にんじん		9.26 g	せん切り	調味料を入れ味をつける
水		107.44 g	出し汁	④小松菜はポイルしておく
★だし（かつお・昆布）		2.39 g	出し汁	⑤③に小松菜を入れる
油揚げ		11.94 g	横一1cm幅	
はくさい		16.83 g	短冊	
ねぎ		4.29 g	小口	
★しょうゆ		5.85 g		⑥冷凍うどんにだし汁を加えて蒸し
こまつな		8.12 g	3cmカット	、クラス毎に汁ごと配食（別配食）
★内麦減塩冷凍うどん		95.50 g		
だし汁		31.04 g		
塩		0.35 g		
★しょうゆ		0.36 g		
【イカのかき揚げ】				①人参からイカ、塩までの材料を混
にんじん		10.42 g	せん切り	ぜる
玉葱		22.44 g	スライス	②小麦粉、米粉とB.Pを水でといて
さつまいも		10.74 g	せん切り	、濃いめの天ぷら衣をつくる、固さ
★いか短冊		20.29 g		の様子をみて水を加減する
塩		0.20 g		③①にまとまる程度の②を加え、1
★小麦粉		11.94 g		個ずつ丸く平たい形を作りクッキン
米粉		5.97 g		グシートに並べ揚げる
ベーキングパウダー		0.24 g		
揚げ油（米）		7.00 g		
【ごまあえ】				①野菜をポイルし水気を切る
★しょうゆ		1.55 g		②調味料とごまを煮立て、野菜を入
三温糖		0.72 g		れ混ぜ合わせる
★白すりごま		1.19 g		
もやし		19.10 g		
にんじん		2.32 g	せん切り	
キャベツ		16.23 g	細い短冊	
【あじさいゼリーポンチ】				①バレル、ゼリー、寒天の袋を洗い
★カットゼリーぶどう		15.52 g		、水気を拭き取る ※ミックスドフ
★山形県産ミックスフルーツ		54.32 g		ルーツのシロップ使用
★寒天シロップ漬け		15.52 g		②ボールなどに移し替えてから、各
				クラスに配食する