

2026年 6月12日 金曜日

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		68.17 g		
水		0.00 g		
【鉄火みそ】				①大豆は水に浸し固めに煮る
大豆(国産、乾)		0.00 g	茹でる	②大豆をたっぷりの油で、焦げめが
もどし大豆★2.5		14.30 g		付くくらい、よく炒る(約20分)
米サラダ油		0.76 g		③調味料を合わせゆっくり煮詰める
				④ごまを加える
赤みそ		3.43 g		
三温糖		3.62 g		
本みりん		0.76 g		
★白いりごま		0.95 g	から炒り	
水		1.43 g		
【焼きししゃも】				①鉄板にししゃもをならべ、焼く
★ししゃも(生干し)	15.00	1.00 本	1・2年	揚げ物バット・スマイル・平皿
★ししゃも(生干し)	15.00	2.00 本	3年～	※1、2年生1本、3年生～2本
米サラダ油		0.38 g		
【胡瓜と新生姜の即席漬け】				①大根、きゅうりをボイルし水気を
だいこん		19.73 g	厚いちょう	切る
きゅうり		11.21 g	輪切り	②しょうが、塩、白しょうゆを煮立
新しょうが		0.15 g	細線切り	たせ、①を入れ加熱する。
塩		0.15 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
【肉じゃが煮】				
米サラダ油		0.57 g		①豚肉を炒め、酒を振る
豚肩コマ		9.53 g		②玉ねぎ・人参・しらたきを加えて
酒		0.48 g		炒める
玉葱		50.19 g	横1cm幅	③水分を加え、じゃが芋を加え煮る
にんじん		9.25 g	厚いちょう	④芋が8割程度煮えたら、調味する
しらたき 5cm		19.07 g	下茹で	⑤生揚げを加えて煮含める
水		17.16 g		⑥葉葱を加えて仕上げる
じゃがいも		65.21 g	2cm角	
三温糖		0.86 g		
塩		0.05 g		
★しょうゆ		5.15 g		
本みりん		0.95 g		
生揚げ		19.07 g	横21.5cm	
葉ねぎ		3.58 g	2cmカット	