

2026年 6月16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
【ショートニングパン（柏型）】				①柏型パンはクラス毎に配食する
★ショートニングパン30g	46.00	1.00 本	1・2年	
★ショートニングパン40g	61.00	1.00 本	3・4年	
★ショートニングパン50g	77.00	1.00 本	5年～	
【フィッシュタツタ揚げ・オロソース】				
さめ 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①サメに下味をつける
さめ 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	②①にでんぷんをつけて揚げる
さめ 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	③玉ねぎをさっと炒め、タレの材料
しょうが		0.46 g	おろす	を加えて混ぜ、加熱する
にんにく		0.26 g	おろす	④配缶した魚に③のソースをかける
★しょうゆ		1.73 g	下味	
酒		0.38 g	下味	
でんぷん		6.23 g		
米粉		0.96 g		
揚げ油（米）		6.00 g		
米サラダ油		0.29 g	タレ	
玉葱		6.31 g	みじん切り	
三温糖		0.10 g	タレ	
チリパウダー		0.01 g	タレ	
ノンエッグマヨネーズ		6.71 g	タレ	
トマトケチャップ		3.16 g	タレ	
ガラスープ		1.92 g	タレ	
【ボイルキャベツ】				①キャベツはボイルし、水冷し、水
キャベツ		27.70 g	せん切り	気を切って、配食する
【アイリッシュシチュー】				
米サラダ油		0.48 g		①セロリの葉を入れガラスープを作
にんにく		0.44 g	みじん切り	る。
玉葱		61.26 g	荒みじん	②にんにく、玉ねぎ、セロリ、豚肉
セロリー		2.59 g	スライス	を油で炒め、ワインをふり、塩胡椒
豚肩角切り		13.42 g		を半分位入れ、よく炒める。
白ワイン		0.58 g		③ガラスープ、エリンギ、人参を加
塩		0.75 g		えて煮る。
こしょう		0.02 g		④じゃが芋を加え、玉ねぎが煮崩れ
水		51.75 g	ガラスープ	、肉は柔らかく、じゃが芋が少し煮
冷凍ガラパック（チキン）		3.83 g	ガラスープ	崩れるくらい、よく煮込む。
ベーリーフ粉		0.01 g	ガラスープ	⑤味を整え、パセリを加え、仕上げ
セロリー（ガラ）		0.00 g	ガラスープ	る。
エリンギ		7.05 g	いちょう	
にんじん		14.87 g	厚いちょう	
じゃがいも		51.75 g	角切り	
パセリ		0.43 g	みじん切り	