

2026年 6月26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		68.60 g		
水		0.00 g		
【魚の葱ごまソースがけ】				
★さば 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	①天板に油をひき、魚を並べて
★さば 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	焼く
★さば 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	②ごま油でねぎを炒め、調味料を
米サラダ油		0.38 g		加えて煮立て、ごまを入れる
				③①に②をかける
ごま油		0.38 g	タレ	
ねぎ		6.04 g	みじん切り	
酒		0.48 g	タレ	
三温糖		1.54 g	タレ	
★しょうゆ		2.49 g	タレ	
水		5.76 g	タレ	
★白すりごま		1.92 g	タレ	
でんぷん		0.19 g	タレ	
【きゅうりのピリリ漬け】				
三温糖		0.48 g		①野菜はさっと茹でる
塩		0.15 g		②調味料を煮立て野菜を入れ
★しろしょうゆ		1.73 g		加熱する
米酢		0.96 g		
ごま油		0.19 g		
一味唐辛子		0.00 g		
だいこん		14.68 g	厚いちょう	
きゅうり		15.98 g	小口	
【豆腐と豚肉の中華炒め】				
米サラダ油		0.48 g		①油を熱し、生姜、にんにく、豚コ
しょうが		0.30 g	おろす	マを炒め、酒を入れる
にんにく		0.22 g	おろす	②人参、玉葱、筍、エリンギを入れ
豚肩コマ		17.27 g		、炒める。水、調味料を入れ、野菜
酒		0.58 g		が少し軟らかくなるまで加熱する
にんじん		14.89 g	いちょう	(トウバンジャン 低30 高50)
玉葱		27.06 g	1.5cm角	③豆腐を入れ、再沸騰したら、ねぎ
たけのこ(水煮ﾄﾙﾄ)		3.84 g	短冊	、チンゲン菜を入れる
エリンギ		5.30 g	いちょう	④でんぷんでとろみをつける
水		15.35 g		⑤最後にオイスターソース、ごま油
★しょうゆ		3.74 g		を加える
三温糖		0.77 g		
塩		0.15 g		
トウバンジャン		0.08 g		
木綿豆腐		67.16 g	2 cm角	
ねぎ		6.91 g	小口	
チンゲンツアイ		9.79 g	2 cmカット	
でんぷん		1.92 g	水溶き	
★オイスターソース		0.48 g		
ごま油		0.38 g		