

2026年 7月 2日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【野菜たっぷりうどん】</b>				①昆布と厚削りで出し汁をとる
水		116.59 g	出し汁	②①に豚肉・生姜・塩・酒を加える
★だし（かつお・昆布）		2.09 g	出し汁	③ごぼう、にんじん、かまぼこ、油
豚肩コマ		11.00 g		揚げを加え煮えたら、調味する
しょうが		0.75 g	おろす	④えのきたけ、白菜、長葱を加えし
塩		0.46 g		っかり温度を上げる
酒		0.66 g		⑤葉葱を加えて仕上げる
ごぼう		3.96 g	小口	
にんじん		7.47 g	小いちょう	
★しょうゆ		5.83 g		
本みりん		0.88 g		
★ちらしかまぼこ（ひまわり）		8.80 g		⑥冷凍うどんだし汁を加えて蒸し、
油揚げ		11.00 g	横1cm幅	クラス毎に汁ごと配食（別配食）
えのきたけ		5.61 g	3cmカット	
はくさい		12.41 g	短冊	
こまつな		7.48 g	3cmカット	
ねぎ		3.96 g	小口	
葉ねぎ		4.14 g	3cmカット	
★内麦減塩冷凍うどん		120.99 g		
だし汁		35.20 g		
塩		0.35 g		
★しょうゆ		0.33 g		
<b>【あおのり豆ポテト】</b>				①じゃがいもは裁断後水にさらし、
じゃがいも		95.03 g	拍子切り	水気を切っておき、素揚げする
揚げ油（米）		4.00 g		※スチコンでかるく蒸してもよい
もどし大豆★2.5		16.50 g		②大豆は下茹でし、澱粉をまぶして
大豆（国産、乾）		0.00 g	戻しておく	揚げる（油7缶使用）
でんぷん		2.20 g		③①と②を合わせ、塩・青のりを振
揚げ油（米）		1.50 g		ってよく混ぜて配食する
塩		0.15 g	から炒り	
あおのり		0.09 g	から炒り	
<b>【ぶどうゼリーポンチ】</b>				①パレル、ゼリーの袋を洗い、水気
★カットゼリーぶどう		30.80 g		を拭き取る ※ミックスフルーツ
★山形県産ミックスフルーツ		53.89 g		のシロップ使用
				②ボールなどに移し替えてから、各
				クラスに配食する