

2026年 9月 2日 水曜日

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		68.82 g		
水		0.00 g		
【魚の竜田揚げ】				
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～	
しょうが		0.46 g	おろす	
にんにく		0.27 g	おろす	
★しょうゆ		1.68 g	下味	
酒		0.38 g	下味	
でんぷん		6.45 g		
米粉		0.96 g		
揚げ油（米）		6.00 g		
【からしあえ】				①もやしは水からゆでる
★しょうゆ		2.12 g		②人参・キャベツ・こまつなを
からし（粉）		0.05 g		加えてゆでる
三温糖		0.29 g		③ゆで上がったら、湯切りする
もやし		15.40 g		④調味料を加熱し、③を加え煮る
にんじん		3.73 g	せん切り	
キャベツ		11.45 g	短冊	
こまつな		8.18 g	3 cmカット	
【田舎汁】				
米サラダ油		0.48 g		①煮干しでだし汁をとる
ごぼう		4.33 g	小口	②こんにゃくはボイルする
にんじん		11.20 g	いちょう	③生揚げは、油抜きする
黒こんにゃく		11.55 g	横二スライス	④油を熱し、ごぼう・こんにゃく・
酒		0.48 g		人参を炒めて酒を振る
水		90.47 g	出し汁	⑤出汁を入れて大根・じゃが芋を加
煮干し（だし）		1.92 g	出し汁	える
だいこん		15.59 g	厚いちょう	⑥生揚げを入れ出汁で溶いた味噌を
じゃがいも		24.25 g	厚いちょう	加え、葉ねぎを入れて仕上げる
生揚げ		23.10 g	横二1cm幅	
白みそ		3.56 g		
赤みそ		3.56 g		
葉ねぎ		3.62 g	小口	