

2026年 9月 7日 月曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【鯖サンド】				①パンをカットし、配缶する
★無塩パン40g	57.00	1.00 個	1・2年	
★無塩パン50g	71.00	1.00 個	3・4年	
★無塩パン60g	85.00	1.00 個	5年～	
★さば 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	
★さば 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	
★さば 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	
塩		0.15 g	下味	
こしょう		0.01 g	下味	
でんぷん		7.08 g		②鯖に塩、こしょうで下味をつける
揚げ油（米）		5.00 g		③でんぷんをつけて揚げる
				④レモン～酒を合わせて加熱する
冷凍瀬戸内レモン		2.95 g	タレ	⑤鯖にタレをかける
三温糖		2.36 g	タレ	
★うすくちしょうゆ		3.42 g	タレ	
白ワイン		0.59 g	タレ	
水		1.18 g	タレ	
とうもろこし(加氷冷凍)		5.90 g		
にんじん		4.58 g	細線切り	⑥野菜はボイルし、水冷し、
玉葱		3.33 g	横一スライス	水気を切って、配食する
きゅうり		9.25 g	笹切り	
キャベツ		24.07 g	せん切り	
玉葱		3.33 g	おろす	⑦玉葱はおろして、調味料と合わせて加熱する
米サラダ油		1.42 g		
りんご酢		2.12 g		
白ワイン		0.35 g		
三温糖		0.59 g		
塩		0.35 g		※教室で野菜とドレッシングを和え
こしょう		0.01 g		魚にそえる
からし(粉)		0.03 g		
【レンズ豆のスープ】				①香味野菜とトリガラでスープを作る
米サラダ油		0.59 g		
豚肩せん切り		5.90 g		②レンズ豆は洗ってザルにあげる
にんにく		0.33 g	みじん切り	③油を熱し、豚肉・にんにくを炒める
玉葱		19.96 g	スライス	
にんじん		9.16 g	せん切り	④玉葱・人参も加え炒め、スープを
水		94.38 g	ガラスープ	加え、調味する
冷凍ガラパック（チキン）		4.72 g	ガラスープ	⑤じゃが芋、エリンギ、レンズ豆を
セロリー（ガラ）		0.53 g	ガラスープ	加える
じゃがいも		21.24 g	せん切り	⑥ボイルした小松菜入れる
エリンギ		6.51 g	せん切り	
塩		0.66 g		
こしょう		0.02 g		
レンズまめ(戻し)★2.1		4.96 g		
★しょうゆ		0.94 g		
こまつな		10.03 g	2 cmカット	