

2026年 9月 9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
【カレーうどん】				①昆布と削り節でだしをとる
水		113.69 g	出し汁	②だしに豚肉、調味料を加え加熱
★だし（かつお・昆布）		1.93 g	出し汁	する
豚肩コマ		17.34 g		③豚肉に火が通ったら、人参、玉葱
塩		0.46 g		を加え煮て、白菜を加え、煮立ったら
カレー粉		0.40 g		調味料を入れ味をつける
酒		0.58 g		（カレー粉：高240g・低180g）
にんじん		11.21 g	せん切り	④水ときでんぷんを入れ、葱を入れ
玉葱		18.11 g	横一スライス	る
はくさい		18.11 g	短冊	
★しょうゆ		5.78 g		
でんぷん		2.22 g	水溶き	
ねぎ		8.67 g	小口	⑤うどんにだし汁を加えて蒸し、
葉ねぎ		3.62 g	3cmカット	クラス毎に汁ごと配食（別だし）
★内麦減塩冷凍うどん		115.62 g		
だし汁		34.69 g		
塩		0.25 g		
★しょうゆ		0.34 g		
【竹輪の磯辺揚げ】				①あおのり、小麦粉、米粉、塩、水を
★やさしい海の白ちくわ	100.00	0.25 個	4等分	あわせて衣をつくる
★やさしい海の白ちくわ	100.00	0.50 個	4等分	②ちくわに①の衣をつけて揚げる
あおのり		0.12 g		※1.2年 1本、3年～2本付け
★小麦粉		5.78 g		
米粉		0.96 g		
水		8.67 g		
揚げ油（米）		6.00 g		
【小松菜のおかかあえ】				①もやしを水から茹で、にんじん、
もやし		23.12 g		小松菜を加え茹でる
にんじん		3.73 g	せん切り	②温度を確認し火を止め、湯を切
こまつな		9.83 g	3cmカット	り、醤油と粉かつおを加え混ぜる
★しょうゆ		1.54 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
【フルーツ寒天】				①それぞれ容器を洗浄し、缶は水気
パイン缶チビット		13.80 g		を切ってクラスごとに配食する
★山形県産ミックスフルーツ		53.96 g		※ミックスフルーツ・寒天シロッ
★寒天シロップ漬け		30.83 g		プ漬けは水分使用