2026年11月 2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
【きつねのわかめご飯】				①米はとぎ、浸漬後、炊く
七分つき米		62.55 g		
水		0.00 g		②油揚げは油抜きして、だし汁と調
わかめご飯の素		0.00 g		味料で煮切る
わかめご飯の素★10		11.37 g		③炊き上がったごはんに②、わか
だし汁		3.79 g		めごはんの素をのせ、むらした後
三温糖		1.42 g		混ぜ合わせる
本みりん		0.57 g		
★しょうゆ		1.71 g		
油揚げ		5.69 g	細い短冊	
【焼きししゃも】				①鉄板にししゃもをならべ、焼く
★ししゃも(生干し)	20.00	1.00 個	1・2年	揚げ物バット・スマイル・平皿
★ししゃも(生干し)	20.00	2.00 個	3年～	※1、2年生１本、3年生～２本
米サラダ油		0.47 g		
【もやしと水菜のおかかあえ】				①もやしを水からゆで、人参水菜を
★しろしょうゆ		1.04 g		加え茹でる
塩		0.05 g		②湯切りし、加熱した調味料を混ぜ
三温糖		0.14 g		あわせ、更に粉かつおを加えて、ひ
粉かつお		0.28 g	から炒り	と煮立ちさせる
もやし		30.33 g		
にんじん		1.84 g	細線切り	
みずな		4.83 g	３cmｶｯﾄ	
【肉じゃが煮】				①豚肉を炒め、酒を振る
米サラダ油		0.57 g		②玉ねぎ・人参・しらたきを加えて
豚肩コマ		11.37 g		炒める
酒		0.47 g		③水分を加え、じゃが芋を加え煮る
玉葱		53.45 g	横一1cm幅	④芋が８割程度煮えたら、調味する
にんじん		12.87 g	厚いちょう	⑤生揚げを加えて煮含める
しらたき　５ｃｍ		13.27 g	下茹で	⑥葉葱を加えて仕上げる
水		18.96 g		
じゃがいも		59.71 g	２cm角	
三温糖		0.85 g		
塩		0.05 g		
★しょうゆ		5.12 g		
本みりん		0.95 g		
生揚げ		24.64 g	横二1.5cm	
葉ねぎ		1.79 g	２cmｶｯﾄ	