2026年11月 6日 金曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【ビビンバ】				
七分つき米		69.17 g		①米を洗い浸漬後、炊飯する
水		0.00 g		
				②油を熱し豚挽肉を良くほぐしなが
米サラダ油		0.57 g		ら生姜・にんにくを加えて炒め、調
豚モモ粗挽肉		24.77 g		味してしっかり煮切る
しょうが		0.38 g	おろす	③もやし・人参・は茹で、水気を切
にんにく		0.31 g	おろす	る
本みりん		0.48 g		④③に加熱した調味料と、にらを混
三温糖		1.43 g		ぜ合わせる
★しょうゆ		3.05 g		⑤炊き上がったご飯に②④をのせ
トウバンジャン		0.12 g		蒸らしてからよく混ぜて配食する
★しょうゆ		0.95 g		
★穀物酢		0.19 g		
塩		0.15 g		
こしょう		0.01 g		
もやし		15.24 g		
にんじん		7.39 g	せん切り	
にら		4.53 g	２cmｶｯﾄ	
ごま油		0.57 g		
【揚げチヂミ】				①にんじんから竹輪までの材料をま
にんじん		7.39 g	せん切り	ぜる
玉葱		7.16 g	横ｰｽﾗｲｽ	②米粉、Ｂ．Ｐをふるいながら入れ
キャベツ		8.10 g	せん切り	て混ぜる。固さの様子をみて水を加
葉ねぎ		4.48 g	３cmｶｯﾄ	減して加える
さつまいも		20.58 g	せん切り	③１個ずつ丸く平たく、クッキング
★白ちくわ		13.34 g	半月	シートの上に並べ、揚げる
塩		0.15 g		※シートと手にも油をつけてから、
米粉		19.05 g		整形すると、はがれやすい
ベーキングパウダー		0.29 g		④タレの材料を加熱し、配缶した
水		9.53 g		チヂミにかける
揚げ油（米）		6.00 g		
ごま油		0.29 g	タレ	
にんにく		0.13 g	おろす	
しょうが		0.19 g	おろす	
コチュジャン		0.12 g	タレ	
★しょうゆ		2.19 g	タレ	
★穀物酢		2.19 g	タレ	
三温糖		0.81 g	タレ	
水		1.91 g	タレ	
【フルーツヨーグルト】				①それぞれ容器を洗浄し、クラスご
★山形県産ﾐｯｸｽﾄﾞﾌﾙｰﾂ		53.35 g		とに配食する
パイン缶チビット		13.64 g		※ミックスドフルーツは水分使用
★プレーンヨーグルト		30.49 g		