2026年11月11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
【青豆おこわ】				①米ともち米は洗って浸漬する
米		54.78 g		②米の調味料を入れて炊く
もち米		10.54 g		
塩		0.25 g		③緑大豆は洗って水に浸漬し、煮る
上白糖		0.38 g		④豆が煮えたらお湯を切り、調味料
★しろしょうゆ		1.72 g		を入れて、煮含める
水		0.00 g		⑤ご飯が炊き上がったら豆を入れて
				蒸らす
緑大豆		0.00 g	戻しておく	
もどし緑大豆★2.5		11.97 g		
上白糖		0.19 g		
★しろしょうゆ		1.05 g		
酒		0.38 g		
★白いりごま		1.92 g	から炒り	
【わかさぎと竹輪の磯辺揚げ】				①小麦粉、青のり、水を混ぜ衣を作
★わかさぎ	10.00	1.00 本	1・2年	り、わかさぎと竹輪につけて揚げる
★わかさぎ	10.00	2.00 本	3年～	※塩はわかさぎの衣に入れる
★白ちくわ	100.00	0.25 本	４等分	※わかさぎ、３年生以上２本付け
★小麦粉		8.14 g		
水		0.00 g		
塩		0.05 g		
あおのり		0.11 g		
揚げ油（米）		5.00 g		
【ブロッコリーのおかか炒め】				
ごま油		0.48 g		①ブロッコリーは硬めにボイルする
キャベツ		20.35 g	細い短冊	②ごま油でボイルしたてのキャベツ
ブロッコリー		11.21 g	小房ﾆﾜｹﾙ	、ブロッコリーを炒め、調味し粉か
塩		0.05 g		つおをふる
★しろしょうゆ		1.72 g		
三温糖		0.10 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
【きりたんぽ汁】				①小松菜は下ゆでをしておく。
米サラダ油		0.57 g		②ごぼうを油でいためる。
ごぼう		6.90 g	笹切り	③鶏肉をいれ、酒をふっていためる
鶏モモコマ		7.66 g		④ガラスープを入れ、にんじん
酒		0.57 g		しらたきを入れて調味料を入れる
水		111.10 g	ガラスープ	⑤まいたけ、ねぎを入れきりたんぽ
冷凍ガラ（チキン）		3.83 g	ガラスープ	を加える
しょうが(ガラ)		0.24 g	ガラスープ	⑥こまつなを入れる。
にんじん		6.50 g	せん切り	※小松菜はボイルしておく
しらたき　５ｃｍ		9.58 g	ボイル	
塩		0.15 g		
★しょうゆ		5.17 g		
本みりん		0.67 g		
まいたけ		5.17 g	小房ﾆﾜｹﾙ	
ねぎ		6.90 g	斜め切り	
冷凍秋田きりたんぽ	15.00	1.50 個		
こまつな		8.14 g	３cmｶｯﾄ	