2026年11月19日 木曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調 理 方 法 等
【ご飯（利根町米）】				①洗米し浸漬した後炊く
米		69.04 g		
水		0.00 g		
【魚の味噌だれかけ】				①鉄板に油をしき、魚を並べて焼く
★さば　切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②胡麻油でにんにくを弱火で焦がさ
★さば　切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	ないように炒める
★さば　切り身	60.00	1.00 枚	5年～	③調味料・水を②に加えて加熱し、
米サラダ油		0.57 g		味噌だれを作る
				④①に③のタレをかけて配食する
ごま油		0.38 g	タレ	※タレがゆるい時は、澱粉でとろみ
にんにく		0.17 g	おろす	をつけても良い
赤みそ		3.50 g	タレ	
三温糖		1.89 g	タレ	
酒		0.57 g	タレ	
★しょうゆ		0.28 g	タレ	
水		4.73 g	タレ	
【きんぴら】				
ごま油		0.47 g		①ごぼう、にんじん、じゃがいも、
ごぼう		4.26 g	笹切り	さつま揚げを炒め水を加え蒸し焼き
にんじん		7.34 g	せん切り	し、火が通ったら調味する
じゃがいも		18.73 g	せん切り	※水の量は加減する
さつま揚げ		5.67 g		※野菜は蒸してもよい
水		1.89 g		
本みりん		0.28 g		
三温糖		0.76 g		
★しょうゆ		1.70 g		
【豆腐と野菜のすまし汁】				①油を熱し鶏肉を炒め酒を振り人参
米サラダ油		0.57 g		を炒め出し汁を入れる。
鶏モモコマ		13.24 g		②白菜、えのきたけを入れ調味料を
酒		0.47 g		入れる
にんじん		9.17 g	小いちょう	③豆腐を入れる
水		90.80 g	出し汁	
★だし（かつお・昆布）		1.89 g	出し汁	
はくさい		24.89 g	1.5cmｶｯﾄ	
えのきたけ		4.82 g	２cmｶｯﾄ	
塩		0.66 g		
★しょうゆ		1.70 g		
木綿豆腐		33.10 g	１cm角	