

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
ソース焼きそば	蒸し中華麺	70		麺は素揚げする
	豚肉	30		
	キャベツ	75	短冊	豚肉、野菜と炒めていき、味付けをする
	もやし	50		
	ねぎ	30	ななめ	
	にんじん	10	千切り	野菜汁がのっこてるうちに揚げた麺を入れ、加熱して吸わせていく
	にら	5	2cm	
	中濃ソース	6		
	ウスターソース	10		
	塩	0.5		
	こしょう	0.01		

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしています。