献立名	材料名	１人分g	切り方	調理手順
けんちん汁				
	豆腐	20		昆布だしをとる
	油揚げ	10		
	だいこん	15	5mmいちょう	油揚げは油抜き
	にんじん	15	3mmいちょう	ごぼうはアク抜き
	ごぼう	10	ななめ	
	ねぎ	10	小口	野菜を炒めて、
	こんにゃく	10	短冊	だし汁を入れ、
	ごま油	1		調味する
	しょうゆ	5		
	塩	0.5		
	だし汁	120		

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしてます。