献立名	材料名	１人分g	切り方	調理手順
★いっぱいカレー	豚肉(厚)	40		カレールウを作る
	たまねぎ	80	スライス	
	にんじん	25	星型	飴たまをを作る
	しょうが	0.2	みじん	
	にんにく	0.2	みじん	にんにく、しょうがを
	炒め油	1		炒めて、香りを出し、
				豚肉を炒める
	バター	3		
	油	4		にんじんを入れ、
	小麦粉	8		炒めて、
	カレー粉	1.2		スープを入れて煮る
	ケチャップ	1.5		煮えたら、飴たまを入れ、
	中濃ソース	2		調味料で味付けし、
	ウスターソース	2		
	しょうゆ	1		ルウを入れる
	砂糖	0.2		
	赤ワイン	2		よく煮込んで完成
	塩	1		
	クミンパウダー	0.3		
	スープ	90		

※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。