献立名	材料名	１人分g	切り方	調理手順
麻婆豆腐				
	木綿豆腐	120	1cm角	にんにく、しょうが、豆板醤、ねぎを炒める
	豚挽き肉	30		
	ねぎ	20	小口	
	にんじん	10	みじん	挽き肉、にんじんを炒める
	しょうが	1	みじん	
	にんにく	0.5	みじん	水、調味料を入れ、
	炒め油	1		
	ケチャップ	2		下茹でした豆腐を入れる
	しょうゆ	4		
	砂糖	1		でんぷんでトロミをつける
	味噌	2		
	赤味噌	3		ごま油を入れる
	甜面醤	1		
	豆板醤	0.5		
	ごま油	0.3		
	でんぷん	1.5		
	水			

※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。