献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
麻婆じゃがいも				
	豚挽き肉	15		ピーマンを茹でる
	じゃがいも	60	2cm角	
	たまねぎ	30	1.5cm角	油を熱し、豆板醤、
	にんじん	10	1cm角	にんにく、しょうがを炒め、
	赤ピーマン	5	1cm角	豚ひき肉を炒めて、
	ピーマン	5	1cm角	たまねぎ、にんじんを炒める
	しょうが	0.4	みじん	赤ピーマンを炒める
	にんにく	0.2	みじん	じゃがいもは素揚げする
	油	1		
	ケチャップ	1.5		スープ、調味料を入れ、
	しょうゆ	4		でんぷんでとろみをつける
	砂糖	0.5		
	味噌	4		じゃがいもを和える
	豆板醤	0.3		
	でんぷん	1		
	スープ	15		

※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。