献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
チキンライス				油を熱し、鶏肉を炒める 白ワインをふり、たまねぎを 入れ、良く炒める ニンジンも入れる 調味料を入れ、 よく煮詰める 最後にバターを加える ごはんと混ぜる
	鶏肉	40		
	白ワイン	0.4		
	玉ねぎ	50	みじん	
	にんじん	10	みじん	
	炒め油	1		
	ケチャップ	15		
	ピューレー	10		
	ウスターソース	2		
	塩	0.6		
	こしょう	0.01		
	バター	0.2		
	ごはん	170		

※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。