献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
夏野菜スパゲティ				
	スパゲティ	40		トマトは湯むき
	ツナ	20		ピーマンは茹でる
	ベーコン	5		
	トマト	30	1cm角	オリーブ油で、
	玉ねぎ	30	スライス	にんにくの香りを出して、
	ズッキーニ	20	5mmいちょう	ベーコンを炒め、
	なす	15	5mmいちょう	たまねぎ、ズッキーニを炒める
	ピーマン	7	せん	
	にんにく	0.3	みじん	茄子は素揚げ
	オリーブ油	1		ツナを入れる
	塩	1		麺を茹でる
	こしょう	0.03		トマト、麺、茄子、
	ケチャップ	1		ピーマン、バジルを入れる
	バジル	0.05		

※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。