献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
茄子カレー				
	豚挽き肉	30		カレールウを作る
	玉ねぎ	80	みじん	
	茄子	40	１ｃｍいちょう	玉ねぎは半分、アメタマ
	しょうが	0.5	みじん	
	にんにく	0.3	みじん	にんにく・しょうがを炒め、
	炒め油	1		豚挽き肉を炒める
	油	3		残りの玉ねぎを炒め、
	バター	4		スープを入れて、
	小麦粉	7		煮えたら、調味料、
	カレー粉	1		カレールウを入れる
	ケチャップ	2.5		
	中濃ソース	2		茄子は別に炒める
	ウスターソース	1		
	しょうゆ	2.5		茄子を加えて、完成
	塩	0.8		
	スープ	70		

※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。