献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
変わり五目豆				
	大豆	15		じゃがいもを素揚げ
	豚肉	20		
				凍り豆腐はでんぷんをまぶし
	凍り豆腐	3		揚げる
	でんぷん	1		
	じゃがいも	50	1.5cm角	こんにゃく下茹で
				大豆はやわらかくもどす
	にんじん	10	1cm角	
	ピーマン	5	1cm角	ピーマンを茹でる
	こんにゃく	20	1cm角	
	油	1		豚肉を炒め、
	しょうゆ	4.5		にんじん、こんにゃく、
	さとう	1.5		水、調味し、
	みりん	1		大豆を入れ煮る
	水	20		凍り豆腐、じゃがいも、
				ピーマンを入れる

※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。