

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
秋味ごはん				米と栗を炊く 具材を作る 炊きあがったゴハンと具を混ぜる
	米	80		
	栗	6		
	鮭	25		
	凍り豆腐	2		
	にんじん	10	みじん	
	ごぼう	10	ささがき	
	しめじ	7		
	油	1		
	しょうゆ	2		
	砂糖	1		
	みりん	1		
	酒	1.5		
	塩	0.5		
	だし汁	10		

※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。