

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
豚汁	炒め油	1		豚肉を炒めて、取り出す 取り出したら、野菜を順に炒めていく 小松菜は下茹で ごぼうも下茹で だし汁を入れて、ある程度、 煮えたら、7、8割の味噌を入れて 味を染み込ませる 小松菜を入れる
	豆腐	20	1cm角	
	豚肉	25		
	じゃがいも	15	8mmいちょう	
	大根	15	5mmいちょう	
	にんじん	10	5mmいちょう	
	小松菜	8	2 c m	
	ねぎ	7	小口	
	ごぼう	7	半分ななめ	
	こんにゃく	7	短冊	
	淡色味噌	8		
	赤色味噌	3		
	だし汁	120		

※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。