献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
生揚げの酢豚丼				
	ごはん	170		
				生揚げは別煮する
	生揚げ	30	1.5cm角	
	しょうゆ	2.5		小松菜は茹でる
	砂糖	2		
	水	6		大根、にんじんは下茹で
	豚肉	30		油で生姜を炒め
	生姜	0.5	みじん	豚肉、玉ねぎを炒めて、
	だいこん	20	1cmいちょう	
	玉ねぎ	20	1.5cm角	水、甘酢の調味料を入れて、
	にんじん	10	1cmいちょう	強火で加熱していく
	小松菜	10	2cm	大根、にんじんを入れる
	油	0.7		生揚げを入れて、
	ケチャップ	3		でんぷんでとじる
	しょうゆ	3		
	砂糖	1.2		小松菜を入れる
	酢	1.8		
	酒	1		
	塩	0.3		
	こしょう	0.02		
	でんぷん	1		
	水	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。