献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
豚肉の柳川風どんぶり				
	ごはん	170		にんじん、小松菜、下茹で
				ごぼうも軽く下茹で
	卵	35		調味料、だし汁を入れて、
	豚肉	25		肉を入れ、火をつける
	玉ねぎ	50	スライス	
	ごぼう	15	ささがき	玉ねぎを入れて、
	小松菜	8	2cm	煮えたら、にんじん、
	にんじん	5	いちょう	ごぼう、卵をいれてとじる
	しょうゆ	5.2		小松菜を入れる
	砂糖	1		
	みりん	3		
	酒	2		
	だし汁	5		

※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。