献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
鮭そぼろ丼				
	ごはん	180		炒り卵を作る
	鮭フレーク	30		グリンピースを茹でる
	凍り豆腐	2		
	しめじ	5		だし汁に、にんじんを入れ、
	人参	10	みじん	煮えたら、鮭フレーク、
	グリンピース	2		凍り豆腐、しめじ、
	しょうゆ	1.5		調味料を入れて、煮含める
	みりん	2		
	酒	2		グリンピースを入れる
	塩	0.5		
	だし汁	15		
	たまご	40		
	砂糖	2		
	塩	0.3		
	油	2		

※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。