献立名	材料名	１人分ｇ	切り方	調理手順
豆乳ちゃんぽん				
	冷凍めん	60		もやし、小松菜は下茹で
	豚肉	10		油を熱し、しょうが、
	かまぼこ	10	短冊	豚肉を炒め、
	むきえび	10		
	酒	2		にんじん、白菜もと、
				炒めて、スープを入れる
	白菜	40	短冊	
	もやし	20		かまぼこ、えび、
	にんじん	10	中華切り	しめじ、白菜葉、もやし、
	小松菜	7	２ｃｍ	コーンを入れて、
	しめじ	5		
	コーン	5		調味し、冷凍めんを入れる
	しょうが	0.3	みじん	
				豆乳を入れる
	油	1		小松菜を入れる
	豆乳	30		
	しょうゆ	2		
	赤味噌	2		
	塩	1		
	こしょう	0.03		
	スープ	130		

※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。