献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
和風うま煮丼	ごはん	180		こんにゃくはアク抜き さやいんげんは茹でておく
	<u>鶏肉</u> うずら卵	20 20		いかは酒で下味
	いか 酒	20 2		だし汁に鶏肉を入れて、 煮えたら、ごぼう、にんじん、
	豆腐	40	1.5cm角	こんにゃくを入れて煮る じゃがいもを入れて、
	じゃがいも	15	2cm角	半分ぐらい火が入ったら、
	にんじん ごぼう	15 20	<u>乱</u> 乱	調味し、イカ、うずら、 しめじを入れる
	しめじ さやいんげん	15 5	ななめ	下茹でした豆腐を入れて、
	こんにゃく	20	1.5cm角	片栗粉でとろみをつけて、 仕上げに、いんげんを入れる
	しょうゆ 砂糖	<u>5</u> 2		
	みりん 塩	1.5 0.7		
	- 通 だし汁 片栗粉	25 0.8		

[※]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。