

第1回給食計

※この献立は中学年を基準にしています。

11月19日の献立は…

『ごはん（有機米） 野菜たっぷりすまし汁 さといもコロッケ にんじんしりしり』

献立名／材料	分量（1人分）	分量（4人分）
【野菜たっぷりすまし汁】		
えのきたけ	10g	40g (1/4パック)
しめじ	8g	32g (1/3パック)
カットわかめ	0.5g	2g
こまつな	12g	48g (1/4袋)
にんじん	8g	32g (1/5本)
豆腐	25g	100g (1/4丁)
厚削り	3g	だし用 (12g)
うすくちしょうゆ	3g	12g (小さじ2)
みりん	0.8g	3.2g (小さじ1/2)
食塩	0.15g	0.6g (小さじ1/10)
水	120ml	480ml
【さといもコロッケ】		
さといも（有機）	48g	192g (中約3個)
鶏ひき肉	6g	24g
豚レバーチップ <small>(使用しなくてもよいです)</small>	1.5g	なくてもよいです。
玉ねぎ	6g	24g (中1/10個)
にんじん	12g	48g (1/4本)
米油（炒め用）	0.25g	適宜
こいくちしょうゆ	1.6g	6.4g (小さじ1)
酒	0.16g	0.64g (少々)
食塩	0.16g	0.64g (少々)
こしょう(混合、粉)	0.01g	少々
豆乳クリーム（生クリーム）	1.4g	5.6g (小さじ1強)
でん粉	1.6g	6.4g (小さじ2)
小麦粉	4g	16g (大さじ2弱)
水	3.2g	12.8g
パン粉(乾燥)	5.5g	22g (1/2カップ)
米油（揚げ用）	7.2g	適宜
【にんじんしりしり】		
にんじん	40g	160g (中1本)

にら	6g	24g (1/4袋)
ツナ水煮	8.5g	34g (小1/2缶)
こまつな	5.5g	22g (1/10袋)
こいくちしょうゆ	1.5g	6g (小さじ1)
みりん	2.2g	8.8g (大さじ1/2)
酒	1.2g	4.8g (小さじ1)
米油 (炒め用)	0.8g	3.2g (小さじ1弱)

式食会 レシピ



いもコロッケ にんじんしりしり 牛乳』

作り方

- ① えのきだけは1/2、こまつなは1センチ、にんじんは千切りに切る。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
- ③ なべに湯を沸かし、厚削り（かつおぶし）でだしをとる。
- ④ ③の鍋にに火の通りの悪い野菜から入れて煮ていく。
- ⑤ 野菜に火が通ったら豆腐 わかめ 小松菜 調味料をいれて出来上がり。

※だしは市販の顆粒だしでもよいです。

塩分の調節をしてください。

- ① さといもは皮をむいて、一口大にして蒸しておく。
- ② 玉ねぎ にんじんはみじんに切る。
- ③ なべまたはフライパンに油を入れて熱し、ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら②を入れてよく炒める。
- ④ 蒸したさといもをつぶし、③の野菜を入れ混ぜる。そこへ調味料を入れて混ぜ合わせてたねを作る。でんぶんを入れて硬さを調整する。
- ⑤ 1つずつ丸めて、バッター液をつけパン粉をまぶす。
- ⑥ 175℃に熱した油で6分ほど揚げこんがり色がついたら出来上がり。

- ① にんじんはせん切り にらは2センチ こまつなは1センチに切る。

- ② フライパンに油を入れ熱し、にんじんを入れ油を絡めて炒める。
少しふたをして蒸しておく。
- ③ 火が通ったらツナを入れよく混ぜ、調味料 にら こまつなを入れて
よく合わせる。火が通ったら出来上がり。

※にんじんは蒸すと甘くなりおいしくなります。