

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9 月 14 日 ～ 9 月 18 日



● 月曜日 「希望献立 高等部A組」

ごはん 牛乳
おろしハンバーグ
そくせきづけ
トマトコンソメスープ
ゼリー



献立紹介

鶏肉のから揚げ

料理の説明

衣に米粉と小麦粉を混ぜて使っています。薄くパリッとした衣に揚げられます。

● 火曜日

わかめごはん 牛乳
鶏肉のから揚げ
きゅうりの塩こんぶあえ
みそ汁



○ 材料4人分 ○

・ 鶏もも肉皮つき60g 4 枚

浸け汁

・ 濃口醤油 10 g
・ 清酒 15 g
・ チューブのおろし生姜 1 cm
・ チューブのおろしにんにく 1 cm

揚げ衣

・ 小麦粉 大さじ1
・ 米粉 大さじ1
・ 揚げ油 適量

● 水曜日

五目うどん
牛乳
浜名湖のりの玉子焼き
ぶどう



○ 作り方 ○

- 1 浸け汁の材料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
(冷蔵庫で15分以上)
- 2 揚げ油を170℃に熱しておく。
- 3 小麦粉と米粉を混ぜる。
- 4 鶏肉の浸け汁を切り、3をまぶして揚げる。
(5分程度)

～ 完成 ～

● 木曜日 「かみかみ献立」

ごはん 牛乳
きびなごの甘酢あんかけ
ごぼうの
シャキシャキサラダ
中華スープ



● 金曜日

親子丼
牛乳
呉汁
枝豆の蒸しパン

