

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9 月 28 日 ～ 10 月 2 日



● 月曜日

ごはん 牛乳
いわしの蒲焼き
甘辛ごぼうのサラダ
みそ汁



献立紹介

甘辛ごぼうのサラダ

料理の説明

ごぼうと人参を炒めて甘辛く味付けをします。しっかり味がついているので、キャベツがもりもり食べられます。

● 火曜日

カレーピラフ
牛乳
ポテトカップグラタン
コンソメスープ
冷凍フルーツ



○ 材料4人分 ○

- ・ ごぼう（ささがき） 100 g
- ・ にんじん（せん切り） 50 g
- ・ ごま油 小さじ1 / 2

煮汁

- ・ 三温糖 小さじ1と1 / 2
- ・ 濃口醤油 小さじ 1
- ・ みりん 小さじ 1
- ・ キャベツ（短冊切り） 80 g

ドレッシング

- ・ 砂糖 小さじ2 / 3
- ・ 濃口醤油 小さじ2 / 3
- ・ 米酢 小さじ 1
- ・ ごま油 少々
- ・ マヨネーズ 大さじ 2
- ・ ねりごま 少々

○ 作り方 ○

- 1 キャベツをさっと茹で、水にさらしてから水気を切って、冷蔵庫で冷やす。
- 2 ごま油でごぼうと人参を炒める。
- 3 2に煮汁の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 4 3を器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 5 ドレッシングの調味料を混ぜる。
- 6 1のキャベツの水気を絞り、4、5を加えて和える。 ～ 完成 ～

● 水曜日

ごはん 牛乳
鶏肉の朝鮮焼き
ひじきの煮物
みそ汁



● 木曜日

ごはん 牛乳
オムレツ
チリコンカン
コンソメスープ



● 金曜日

マーボー丼
牛乳
もやしのナムル
わかめスープ

