

給食センター用献立（案）

資料8

A		B		A		B		A		B		A		B	
1		2		3		4		5		6		7		8	
ブルコギ	釜	豚肉のなんばんづけ	揚	煮込みハンバーグ	釜	ビーフカレー	釜	ビーフカレー	釜	煮込みハンバーグ	釜	ポークチャップ	釜	牛とんどん	釜
豚ニラ炒め	釜	じゃがいものうま煮	釜	コールスローサラダ	冷	小エビのから揚げ	揚	小エビのから揚げ	揚	コールスローサラダ	冷	マカロニサラダ	冷	カリフラワーの天ぷら	揚
小松菜と切り干し大根のナムル	冷	きんぴらごぼう	釜	ひじきとツナの煮物	釜	ほうれん草とベーコンのソテー	釜	ほうれん草とベーコンのソテー	釜	ひじきとツナの煮物	釜	チンゲン菜のこんぶ炒め	釜	マーボーなす	釜
ごはん	炊	ごまわかめふりかけ	配	コールスロードレッシング	配	ごはん	直	ごはん	直	コールスロードレッシング	配	マヨネーズ	配	ごはん	炊
牛乳	直	ごはん	炊	パン	直	牛乳	直	牛乳	直	パン	直	ごはん	炊	ごはん	炊
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
6		7		8		9		10		11		12		13	
牛とんどん	釜	豚肉のしょうが焼き	焼	野菜のクリームスープ	釜	親子煮	釜	牛肉のみそしる	釜	野菜のクリームスープ	釜	豚肉のなんばんづけ	揚	厚揚げと牛肉のピリみそ辛炒め	釜
カリフラワーの天ぷら	揚	ちくぜん煮	釜	豚肉のマスタード炒め	釜	切り干し大根のうま煮	釜	タラのみぞれソース	釜	豚肉のマスタード炒め	釜	じゃがいものうま煮	釜	大根とツナのごまサラダ	釜
マーボーなす	釜	ブロッコリーのごま酢あえ	冷	くきわかめの煮物	釜	きゅうりとしらすの酢の物	冷	パプリカのマリネ	冷	くきわかめの煮物	釜	きんぴらごぼう	釜	里もといかのうま煮	釜
ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	アップルミニゼリー	配	ごはん	炊	アップルミニゼリー	配	ごまわかめふりかけ	配	ごまドレッシング	配
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
14		15		16		17		18		19		20		21	
豚肉のしょうが焼き	焼	牛肉と野菜のカレー炒め	釜	スパゲッティミートソース	釜	押麦と野菜のスープ煮	釜	牛肉と野菜のカレー炒め	釜	スパゲッティミートソース	釜	押麦と野菜のスープ煮	釜	ブルコギ	釜
ちくぜん煮	釜	ツナポテト	釜	白菜とハムのレモン風味あえ	釜	アジのつけ焼き	焼	ツナポテト	釜	白菜とハムのレモン風味あえ	冷	アジのつけ焼き	焼	豚ニラ炒め	釜
ブロッコリーのごま酢あえ	冷	こんにゃくの甘から煮	釜	きゅうりのピリから炒め	釜	たまねぎ天の煮びたし	釜	こんにゃくの甘から煮	釜	きゅうりのピリから炒め	釜	たまねぎ天の煮びたし	釜	小松菜と切り干し大根のナムル	冷
ごはん	炊	ごはん	炊	パン（小型）	直	アセロラゼリー	配	ごはん	炊	パン（小型）	直	アセロラゼリー	配	ごはん	炊
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
22		23		24		25		26		27		28		29	
豚肉とキャベツの中華炒め	釜	ポークチャップ	釜	ウインナーポトフ	釜	小松菜の中華炒め	釜	小松菜の中華炒め	釜	ウインナーポトフ	釜	厚揚げと牛肉のピリみそ辛炒め	釜	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	釜
かぼちゃのコロケ	揚	マカロニサラダ	冷	ポークカツ	釜	平つくねの照り焼き	焼	平つくねの照り焼き	焼	ポークカツ	釜	大根とツナのごまサラダ	釜	サワラの香味焼き	釜
こんぶ豆	釜	チンゲン菜のこんぶ炒め	釜	牛肉とごぼうのきんぴら	釜	アスパラの梅おかかあえ	冷	アスパラの梅おかかあえ	冷	牛肉とごぼうのきんぴら	釜	里もといかのうま煮	釜	ほうれん草とウインナーのソテー	釜
ごはん	炊	マヨネーズ	配	ごはん	炊	食べる小魚	配	ごはん	炊	食べる小魚	配	ごまドレッシング	配	菜飯(調理後に混ぜ込み)	釜
牛乳	直	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	菜飯(調理後に混ぜ込み)	釜
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直

エネルギー 837

<献立に入れる要素>

- ・卵除去のメニュー → 親子煮
- ・生じゃがいも使用メニュー → ビーフカレー
- ・混ぜごはんメニュー → 菜飯
- ・麺メニュー → スパゲッティミートソース
- ・丼メニュー → 牛とんどん
- ・パンメニュー → パン
- ・汁物メニュー → 牛肉のみそしる、ポトフ、クリームスープ
- ・焼きメニュー → 焼鳥、アジのつけ焼きなど

<AB献立の組み合わせの考慮>

- ・パンの日を固定
- ・同じ日に卵除去メニューにしない

<献立作成ルール>

- ・主菜の食材が重ならないように
- ・アレルギー食材が重ならない・連日にならない
- ・

調理法

炊：炊飯	蒸：蒸し調理	配：加工品
釜：釜調理	揚：揚げ調理	直：学校直送
焼：焼き調理	冷：冷却	

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている。（次頁からも同じ。）

Main table with columns A-1 to A-10, rows for ingredients and quantities. Includes a callout box for 'カットベーコン・しらす干し'.

(案) 調味料 月ごと (1人分/月)

Table listing monthly seasoning requirements per person, including items like 醤油, 料理酒, and 小麦粉.

月単位での納品となる調味料(案) 小学校参照

Table showing monthly delivery quantities for seasonings, categorized by name and quantity.

A-① ごはん・牛乳・ブルコギ・豚ニラ炒め・小松菜と切り干し大根のナムル

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
17400	大椀	14L	釜調理	ブルコギ(牛)	冷凍牛肉スライス(もも)	55	g	冷凍(前日)	1. にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 パプリカは、塩ゆでする。 2. なたね油・ごま油を熱し、にんにく・牛肉を炒め、料理酒を ぶり入れる。 3. さらに、にんじん・たまねぎを加えて炒める。 さらにパプリカを加えて炒め、調味料で味をととのえる。 4. ごま・水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
					にんじん	15	g	冷蔵(前日)	
					冷凍パプリカ(赤)スライス	10	g	冷凍(前日)	
					冷凍パプリカ(黄)スライス	10	g	冷凍(前日)	
					たまねぎ	40	g	冷蔵(前日)	
					白胡麻(いりごま)	1	g	常温(前日)	
					おろしにんにく	0.1	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					ごま油	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	4.5	g	調味料(月)	
					料理酒	1.5	g	調味料(月)	
					コチジャン(大・小)	0.1	g	調味料(前日)	
					一味とうがらし(12g)	0.01	g	調味料(前日)	
					片栗粉	0.8	g	調味料(月)	
					水	0.8	g		
					塩	0.1	g	調味料(月)	
72810	仕切り皿	10L	釜調理	豚ニラ炒め	冷凍豚肉スライス(もも)	30	g	冷凍(前日)	1. には約2センチに切る。 チンゲン菜は根の部分を除き、よく洗い、2センチに切り、 塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、おろししょうが・豚肉を炒め、料理酒を ぶり入れる。 さらに、にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・にらを加えて 炒め、だし汁1人約15ml・半量の調味料で味をととの える。 3. 最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。
					にら	10	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	20	g	冷蔵(前日)	
					チンゲンサイ	15	g	冷蔵(前日)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.5	g	調味料(月)	
					オイスターソース(大・小)	0.5	g	調味料(前日)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					水	15	g		
					だしパック	1	g	調味料(前日)	
					片栗粉	0.5	g	調味料(月)	
					水	0.5	g		
					塩	0.2	g	調味料(月)	
82220	仕切り皿	7L	冷却	小松菜と切り干し大根のナムル	小松菜	25	g	冷蔵(前日)	1. 小松菜は根の部分を除き、流水でよく洗い、約2センチの長さに 切り、塩ゆでする。 2. 切り干しだいこんは洗って水でもどし、約5センチに切り、 ゆでる。 3. 油を熱し、ベーコンを炒め、切り干し大根・小松菜を 入れて炒め、しょうゆ・ごま油を加える。 4. ごまをぶり入れ、炒める。 5. 加熱調理終了後、急速冷却する。
					切り干しだいこん	4	g	常温(前日)	
					チキンハム	8	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					白胡麻(いりごま)	0.5	g	調味料(前日)	
					ごま油	0.8	g	調味料(月)	
					塩	0.2	g	調味料(月)	

A-② パン・牛乳・煮込みハンバーグ・コールスローサラダ・ひじきとツナの煮物

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	皿			パン					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1.4L	釜調理	煮込みハンバーグ(鶏肉)	チキンハンバーグ(60g)	1	個	冷凍(前日)	1. たまねぎは約0.5センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、たまねぎがきつね色になるまでいためる。 3. 調味料・水1人約20mlを入れて煮立て、その中につかる程度のハンバーグを入れて20分程煮る。ハンバーグをひきあげてから、煮つまった程度分の水を入れ、次のハンバーグを入れ、煮る。 4. 最後煮汁を煮つめる。 5. 配缶時、ハンバーグにたれをかける。 ★ 一度に大量に煮るとこげやすいので、何回かに分けて仕上げる。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず釜ごとに3か所、場所をかえて温度確認をする。 ※ 配缶時は、ハンバーグとたれの温度差に気をつける。
					たまねぎ	13	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					砂糖	1.0	g	調味料(月)	
					トマトケチャップ(大・小)	13.0	g	調味料(月)	
					ウスターソース	6.5	g	調味料(月)	
81010	仕切り皿	1.0L	冷却	コールスローサラダ	ポークハム(乳抜・短冊)	10	g	冷凍(前日)	1. キャベツは約5ミリ×5センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 ハムは油で炒める。 2. すべての材料を混ぜ合わせる。 3. 混ぜ合わせ調理終了後、急速冷却する。 ○ 生徒各自がドレッシングをかけて食べる。
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					キャベツ	40	g	冷蔵(前日)	
					きゅうり	15	g	冷蔵(前日)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
			配(加工品)		コールスロードレッシング(8ml)	1	個	調味料(前日)	
48050	仕切り皿	7L	釜調理	ひじきとツナの煮物	ひじき	2.5	g	常温(前日)	1. 1人10mlのだし汁をとる。 2. ひじきを水でもどし、水をかえながらきれいに洗い、水気を切る。 まぐろは油を切ってほくしておく。 さやいんげんは塩ゆでする。 3. 油を熱し、まぐろ・ひじきを炒め、だし汁・調味料を入れ、煮る。 4. 最後にさやいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					まぐろ油漬(菜種油)	20	g	常温(前日)	
					冷凍さやいんげん(3cmカット)	8	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.5	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					水	10	g		
					だしパック	0.5	g	調味料(前日)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	

A-③ ごはん・牛乳・ビーフカレー・小エビのから揚げ・ほうれん草とベーコンのソテー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	ビーフカレー(牛)	冷凍牛肉スライス(もも)	50	g	冷凍(前日)	1. ジャがいもは約2センチの角切り、にんじんは約1センチの いちょう切りにする。たまねぎは約1センチ幅に切る。 グリンピースは塩ゆでをする。カレールウは溶いておく。 2. 油を熱し、牛肉をいため、料理ワインをふり入れる。 さらに、にんじん・たまねぎ・ジャがいもをいため、水1人 約90ml・ポークブイヨンを入れて煮る。 3. 煮えたらカレールウを入れ、調味料で味をととのえる。 4. 最後にグリンピースを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
					ジャがいも	65	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	26	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	52	g	冷蔵(前日)	
					冷凍グリンピース	4	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					カレールウ(粉末)	15.6	g	調味料(前日)	
					ポークブイヨン(大・小)	6.5	g	調味料(前日)	
					トマトケチャップ(大・小)	2.6	g	調味料(月)	
					ウスターソース	2.6	g	調味料(月)	
					料理ワイン	2.6	g	調味料(月)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
48500	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	小エビのから揚げ	殻付えび	26.0	g	冷凍(前日)	1. えびに片栗粉・塩を混ぜ合わせてまぶし、余分な粉を 落として揚げる。 ※ 揚げ上がり温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げる たびに温度確認をする。
		敷き網有			塩	0.1	g	調味料(月)	
					片栗粉	3.9	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	11.7	g	調味料(月)	
68670	仕切り皿	7L	釜調理	ほうれん草とベーコンのソテー	冷凍ほうれん草(3cmカット)	30	g	冷凍(前日)	1. ほうれん草は塩ゆでをする。 2. 油を熱し、ベーコンを炒め、さらに、ほうれん草を加えて炒め、 こしょうで味をととのえる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
					カットベーコン	8	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					淡口醤油(大・小)	1.0	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.01	g	調味料(月)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	

使用食器の
変更有

A-④ ごはん・牛乳・ポークチャップ・マカロニサラダ・チンゲン菜のこんぶ炒め

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
54400	大椀	1 4L	釜調理	ポークチャップ	冷凍豚肉カット（もも）	60	g	冷凍（前日）	1. たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、料理ワインをふり入れる。 3. さらに、たまねぎを炒め、砂糖・トマトケチャップ・ウスターソースを入れ、煮る。 ★ 煮汁が残っていれば最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。
					たまねぎ	40	g	冷蔵（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					砂糖	1.5	g	調味料（月）	
					トマトケチャップ（大・小）	15.0	g	調味料（月）	
					ウスターソース	5.0	g	調味料（月）	
					料理ワイン（中）	1.0	g	調味料（月）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
					胡椒（大・小）	0.01	g	調味料（月）	
					片栗粉	0.7	g	調味料（月）	
					水	0.7	g		
81200	仕切り皿	1 0L	冷却	マカロニサラダ（マヨネーズ）	マカロニ	10	g	常温（前日）	1. マカロニは塩ゆでし、冷まして水気を切る。 きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでする。 にんじんは約2ミリ×4センチのせんぎりにし、塩ゆでする。 コーンは塩ゆでする。 ハムはゆでる。 2. すべての材料を混ぜ合わせる。 3. 混ぜ合わせ調理終了後、急速冷却する。 ○ 生徒各自がマヨネーズをかけて食べる。
					チキンハム	10	g	冷凍（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.2	g	調味料（月）	
					にんじん	10	g	冷蔵（前日）	
					きゅうり	15	g	冷蔵（前日）	
					冷凍ホールコーン	5	g	冷凍（前日）	
					塩	0.4	g	調味料（月）	
			配（加工品）		マヨネーズ（8g）	1.0	袋	調味料（前日）	
68350	仕切り皿	7L	釜調理	チンゲン菜のこんぶ炒め	チンゲンサイ	35	g	冷蔵（前日）	1. チンゲン菜は根の部分を除き、よく洗い、幅約1～2cmに切り、塩ゆでし、水気を切る。 にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 油揚げはゆでて、油抜きをする。 2. ごま油を熱し、油揚げ・にんじん・チンゲンサイ・塩こんぶを入れ、炒める。 3. しょうゆで味をととのえ、最後にごまをふり入れ、火を通す。 ※ しょうゆを加える際は、塩こんぶの塩分に注意しながら、量を調整する。
					にんじん	10	g	冷蔵（前日）	
					冷凍油揚げ（きざみ）	5	g	冷凍（前日）	
					きざみ塩こんぶ	0.5	g	常温（前日）	
					白胡麻（いりごま）	0.5	g	常温（前日）	
					ごま油	0.4	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	1.8	g	調味料（月）	
					塩	0.4	g	調味料（月）	

A-⑤ ごはん・牛乳・大和煮・チンゲン菜とツナの炒め物・焼鳥

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
53500	大椀	1 4L	釜調理	大和煮	冷凍牛肉スライス（もも）	30	g	冷凍（前日）	1. 1人30mlのだし汁をとる。 2. だいずは汁気を切る。 3. じゃがいもは約2センチの角切り、にんじんは厚さ3ミリのいちょう切りにする。たけのこは流水で洗い、水気を切っておく。こんにゃくは塩ゆでする。 4. 油を熱し、牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらに、にんじん・たけのこ・こんにゃくを入れて炒め、だいず・じゃがいも・だし汁・半量の調味料を入れて煮る。 5. 残りの調味料で味をととのえ、煮含める。
					だいず水煮	30	g	常温（前日）	
					じゃがいも	50	g	冷蔵（前日）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					たけのこ水煮（短冊切り）	10	g	常温（前日）	
					つきこんにゃく	10	g	冷蔵（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.6	g	調味料（月）	
					砂糖	5.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	7.0	g	調味料（月）	
					料理酒	1.5	g	調味料（月）	
					水	30	g		
					だしパック	1.5	g	調味料（前日）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
68370	仕切り皿	1 0L	釜調理	チンゲン菜とツナの炒め物	チンゲンサイ	45	g	冷蔵（前日）	1. チンゲン菜は根の部分を除き、きれいに洗い、約3センチに切り、塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 まぐろ油漬は油を切っておく。 2. 油を熱し、にんじん・まぐろ・チンゲン菜を炒め、調味料で味をととのえる。 3. 最後にごまをふり入れ、火を通す。
					にんじん	10	g	冷蔵（前日）	
					まぐろ油漬（菜種油）	15	g	冷凍（前日）	
					白胡麻（いりごま）	0.5	g	常温（前日）	
					ごま油	0.3	g	常温（前日）	
					濃口醤油（1.8・9）	1.5	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	1.0	g	調味料（月）	
					塩	0.5	g	調味料（月）	
55300	仕切り皿	7L	焼き調理	焼鳥	冷凍鶏肉皮付（5～7g）	55	g	冷凍（前日）	1. レバーは汁気を切って、大きいものには包丁を入れる。 2. ねぎは約1センチの小口切りにする。 3. 調味料を煮立て、水溶性片栗粉を入れて、とろみをつける。 4. 鶏肉・レバー・ねぎ・しょうがを混ぜ合わせる。プレートに油をひいて、並べて焼く。 5. 配缶時、焼き上がった鶏肉にたれをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ずプレートごとに3か所、場所をかえて温度確認をする。 ※ 配缶時は、鶏肉とたれの温度差に気をつける。
					鶏レバー（レトルト）	15	g	常温（前日）	
					白ねぎ	15	g	冷蔵（前日）	
					おろししょうが	0.3	g	調味料（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					砂糖	3.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.0	g	調味料（月）	
					料理酒	1.0	g	調味料（月）	
					片栗粉	0.8	g	調味料（月）	
					水	0.8			

A-⑥ ごはん・牛乳・牛どんどん・カリフラワーの天ぷら・マーボーなす

料理コード	食器	食卓サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	牛どんどん	冷凍牛肉スライス（もも）	52	g	冷凍（前日）	1. 1人約15mlのだし汁をとる。 2. たまねぎは約1センチのくし形、ねぎは約2センチの小口切りにする。 3. 油を熱し、しょうが・牛肉をいため、料理酒をふり入れる。さらに、たまねぎ・だし汁・1/3量の調味料を入れて煮る。 4. 残りの調味料で味をととのえる。 5. 最後にねぎを入れ、煮る。
					たまねぎ	39	g	冷蔵（前日）	
					青ねぎ	4	g	冷蔵（前日）	
					おろししょうが	0.4	g	常温（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.5	g	調味料（月）	
					砂糖	2.6	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	3.9	g	調味料（月）	
					料理酒	1.3	g	調味料（月）	
					だしパック	0.7	g	調味料（前日）	
75600	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	カリフラワーの天ぷら	冷凍カリフラワー	45	g	冷凍（前日）	1. カリフラワーは大きいものには包丁を入れる。 2. 卵は流水解凍する。 3. 卵・水1人約10ml・塩・小麦粉で衣を作り、パセリを混ぜ合わせる。 4. カリフラワーに衣をつけて油で揚げる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。 ※ 乾燥パセリは直前に開封する。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。
		敷き網有			冷凍液卵	5	g	冷凍（前日）	
					小麦粉	12	g	調味料（月）	
					乾燥パセリ(大・小)	0	g	常温（前日）	
					塩	0	g	調味料（月）	
					水	10	g		
					なたね油（揚げ用）	42	g	調味料（月）	
46400	仕切り皿	7L	釜調理	マーボーなす	なす	45	g	冷蔵（前日）	1. なすは厚さ約1、5センチの半月切りにする。 2. なすは油で揚げる。 3. 調味料をあわせておく。 4. ごま油を熱し、おろししょうが・ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。 5. 水1人約2mlを入れ、煮立ったら、調味料Aを加える。 6. 最後に、水溶き片栗粉を入れ、煮る。 7. 配缶時、なすにマーボーあんをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに中心温度を確認する。 ※ 配缶時は、なすとあんの温度差に気をつける。
					なたね油（揚げ用）	9	g	調味料（月）	
					冷凍豚肉ひき肉（もも）	15	g	冷凍（前日）	
					おろししょうが	0.1	g	調味料（前日）	
					ごま油	0.2	g	調味料（月）	
					料理酒	0.5	g	調味料（月）	
					砂糖	1.0	g	調味料（月）	
					合わせみそ	2.0	g	冷蔵（前日）	
					濃口醤油（1.8・10）	1.0	g	調味料（月）	
					トウバンジャン（大・小）	0.1	g	調味料（前日）	
					水	2.0	g		
					片栗粉	0.4	g	調味料（月）	
					水	0.4	g		

A-⑦ ごはん・牛乳・野菜のクリームスープ・豚肉のマスタード炒め・くきわかめの煮物

料理コード	食器	食卓サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	14L	釜調理	野菜のクリームスープ	冷凍鶏肉皮引(5~7g)	39	g	冷凍(前日)	1. にんじん約1センチのいちよう切りにする。 だいごんは約1センチのいちよう切りにする。 キャベツは約2センチ×2センチに切る。 2. 油を熱し、鶏肉をいため、塩・こしょうをし、料理ワインをふり入れる。さらに、にんじん・だいごんをいため、キャベツ・水1人約70ml・チキンブイヨンを入れる。 3. 煮えたら、ホワイトソース・牛乳を入れ、最後にバターを入れ、煮る。
					にんじん	26	g	冷蔵(前日)	
					キャベツ	39	g	冷蔵(前日)	
					だいごん	33	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					バター(150g)	1.3	g	冷蔵(前日)	
					牛乳(調理用)	26	g	冷蔵(前日)	
					杓汁ソース	32.5	g	調味料(前日)	
					キノコ(濃縮)	6.5	g	冷凍(前日)	
					料理ワイン	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.9	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
72620	仕切り皿	10L	釜調理	豚肉のマスタード炒め	冷凍豚肉スライス(もも)	60	g	冷凍(前日)	1. たまねぎは約5ミリ×3センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。 3. さらに、たまねぎを加えて炒め、しんなりしたら、調味料Aを加えて味をととのえる。 ※ たまねぎはしっかりと炒める。
					たまねぎ	30	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.6	g	調味料(月)	
					粒マスタード	3.5	g	調味料(前日)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	2.0	g	調味料(月)	
					料理酒	2.0	g	調味料(月)	
					塩	0.2	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.02	g	調味料(月)	
	仕切り皿	7L	釜調理	くきわかめのにも	くきわかめ(乾燥)	2.5	g	常温(前日)	1. くきわかめは水でもどし、水気を切っておく。 しらす干しはゆでる。 2. 調味料・水1人約1mlを煮立て、くきわかめを入れて煮る。 3. しらす干しを入れ、煮る。 ★ ゆで上がったしらす干しの塩分を確認し、塩辛いようであれば濃口醤油の使用量を減らす。
					しらす干し	5	g	冷凍(前日)	
					砂糖	2	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.5	g	調味料(月)	
					料理酒	1	g	調味料(月)	
					水	1	g		

A-⑧ ごはん・牛乳・牛肉のみそしる・タラのみぞれソース・パプリカのマリネ

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯 学校直送	ごはん 牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	牛肉のみそしる	冷凍牛肉スライス（もも） 冷凍油揚げ（きざみ） カットポテト 冷凍こまつな（3cmカット） にんじん 冷凍ごぼう（ささがき） 白ねぎ 合わせみそ だしパック 塩	26 7 26 26 13 13 15.6 2.6 0.3	g g g g g g g g g	冷凍（前日） 冷凍（前日） 冷凍（前日） 冷凍（前日） 冷蔵（前日） 冷凍（前日） 冷蔵（前日） 調味料（前日） 調味料（月）	1. 1人約140mlのだし汁をとる。だし汁の一部でみそを溶いておく。 2. こまつな・ごぼうは塩ゆでをする。 にんじんは約0.5センチのいちょう切り、ねぎは約1センチの小口切りにする。油揚げはゆで、油抜きをする。 3. だし汁に牛肉・にんじん・ごぼう・こまつな・じゃがいもを入れて煮る。 煮えたら表面に浮いたアクをとり、油揚げを入れる。 4. みそで味をととのえ、最後にねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
76910	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	タラのみぞれソース	すけそうだら(60g) 塩 胡椒（大・小） 片栗粉 小麦粉 なたね油（揚げ用） 冷凍おろしだいこん 砂糖 濃口醤油（1.8・10） みりん（大・小） 水 片栗粉 水	1 0.3 0.01 7.0 2.5 24.0 30.0 1.5 3.5 1.0 15.0 0.7 0.7	切 g g g g g g g g g g g g	冷凍（前日） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 冷凍（前日） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月）	1. タラは、塩・こしょうで下味をつける。 2. 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、タラにまぶし、余分な粉を落として揚げる。 3. 水1人約15ml・調味料を煮立て、おろし大根を入れ、煮る。 4. 最後に水溶きかたくり粉を入れ、煮る。 5. 配缶時、タラのみぞれソースをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。 ※ 配缶時は、タラとみぞれソースの温度差に気をつける。
82700	仕切り皿	7L	冷却	パプリカのマリネ(ハム・大根)	冷凍パプリカ(赤)スライス 冷凍パプリカ(黄)スライス ポークハム（乳抜・短冊） だいこん なたね油（揚げ用） 砂糖 酢（1.8L、900ml） 塩 水 塩	15 15 10 30 0.4 3.0 4.5 0.5 3.0 0.3	g g g g g g g g g g g	冷凍（前日） 冷凍（前日） 冷凍（前日） 冷蔵（前日） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月） 調味料（月）	1. パプリカは塩ゆでする。 2. だいこんは約3ミリ×5センチのせん切りにする。 3. 油を熱し、ハムを炒め、だいこんを加え、水1人3ml・調味料で煮る。 4. さらに、パプリカを入れ、煮含める。 5. 加熱調理終了後、急速冷却する。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。

A-9 ごはん・牛乳・豚肉のなんばんづけ・じゃがいものうま煮・きんぴらごぼう・ごまわかめふりかけ

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
78300	大椀	1 4L	揚げ調理	豚肉のなんばんづけ(大カット)	冷凍豚肉カット(中)(もも)	60	g	冷凍(前日)	1. 豚肉は下味をつける。 2. 豚肉に片栗粉をまぶし、余分な粉を落として揚げる。 3. にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにし、塩ゆでする。 4. 水1人分約1ml・調味料を煮立て、にんじん・たまねぎを入れて煮る。 5. 最後に水溶き片栗粉を入れて煮る。 6. 配缶時、豚肉にたれをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。 ※ 配缶時は、豚肉とたれの温度差に気をつける。
					濃口醤油(1.8・10)	4	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					片栗粉	12.0	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	22.0	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	25	g	冷蔵(前日)	
					砂糖	4.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	4.0	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	6.0	g	調味料(月)	
					水	1.5	g		
					片栗粉	1.0	g	調味料(月)	
					水	1.0	g		
					塩	0.3	g	調味料(月)	
40020	仕切り皿	1 0L	釜調理	じゃがいものうま煮	カットポテト	50	g	冷凍(前日)	1. 1人約20mlのだし汁をとる。 さやいんげんは塩ゆでする。 2. 油を熱し、おろししょうが・鶏肉・じゃがいもを炒める。 3. だし汁1人約20ml・調味料を入れ、煮る。 4. 煮えたらいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍鶏肉皮付(5~7g)	20	g	冷凍(前日)	
					冷凍さやいんげん(3cmカット)	7	g	冷凍(前日)	
					おろししょうが	0.3	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					水	20.0	g		
					だしパック	1.0	g	調味料(前日)	
					塩	0.1	g		
69300	仕切り皿	7L	釜調理	きんぴらごぼう	冷凍ごぼう(せん切り)	30	g	冷凍(前日)	1. ごぼうは、塩ゆでする。 こんにゃくは塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 2. 油を熱し、ごぼう・にんじん・こんにゃくを炒め、調味料を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					つきこんにゃく	15	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
91030			配(加工品)	ごまわかめふりかけ	ふりかけ(わかめ温)(2.5g)	1	袋	常温(前日)	

A-⑩ ごはん・牛乳・親子煮・切り干し大根のうま煮・きゅうりとしらすの酢の物・アップルミニゼリー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	14L	釜調理	親子煮(グリーンピース)	冷凍鶏肉皮付(5~7g)	39	g	冷凍(前日)	1. 1人約25mlのだし汁をとる。 2. にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは約5ミリ×3センチのうす切り、 青ねぎは約2センチに切る。 生揚げはゆで、油抜きをする。 卵液は流水解凍する。 3. 油を熱し、おろししょうが・鶏肉を炒め、料理酒を ふり入れる。 さらに、たまねぎ・にんじん・だし汁・半量の調味料を 入れて煮る。 4. 残りの調味料で味をととのえ、青ねぎを入れて煮る。 5. 水溶き片栗粉を入れて煮る。 6. 最後に卵を流し入れ、煮る。 (早いうちに混ぜすぎると、卵の形が残らないので注意する) ※ 解凍した卵液は、二次汚染に注意して保管する。 ※ 卵はじゅうぶんに火が通るまで加熱し、必ず数か所、 場所をかえて温度を確認する。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
			卵除去		料理酒	2.0	g	調味料(月)	
					冷凍液卵	39	g	冷凍(前日)	
					カットポテト	65	g	冷凍(前日)	
					にんじん	20	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	39	g	冷蔵(前日)	
					冷凍グリーンピース	5	g	冷凍(前日)	
					砂糖	3.3	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.9	g	調味料(月)	
					料理酒	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					だしパック	1.3	g	調味料(前日)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
46200	仕切り皿	10L	釜調理	切り干し大根のうま煮	切り干しだいこん	9	g	常温(前日)	
					にんじん	11	g	冷蔵(前日)	
					冷凍油揚げ(きざみ)	11	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.5	g	調味料(月)	
					砂糖	2.3	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.8	g	調味料(月)	
					料理酒	0.8	g	調味料(月)	
					水	39.0	g		
					だしパック	3.0	g	調味料(前日)	
83140	仕切り皿	7L	冷却	きゅうりとしらすの酢の物(わか)	きゅうり	35	g	冷蔵(前日)	1. きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでし、 水気を切る。 ワカメはもどす。 2. 水1人約2ml・砂糖を煮立て、しらす干し・ワカメを 入れて煮る。 3. さらに、きゅうり・酢を加え、火を通す。 4. 加熱調理終了後、急速冷却する。 ※この料理は、しらす干しの下ゆでは不要
					しらす干し	5	g	冷凍(前日)	
					わかめ	0.5	g	常温(前日)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	4.0	g	調味料(月)	
					水	2.0	g		
					塩	0.3	g	調味料(月)	
98550			配(加工品)	アップルミニゼリー	アップルゼリー(ミニ)(21g)	1	個	常温(前日)	

A-① ごはん・牛乳・豚肉のしょうが焼き・ちくぜん煮・ブロッコリーのごま酢あえ

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72610	大椀	1 4L	焼き調理	豚肉のしょうが焼き	冷凍豚肉スライス（もも）	60	g	冷凍（前日）	1. たまねぎは約0、8センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、たまねぎをいためる。いたまったら、調味料・おろししょうが・少量の水を入れて煮立て、水溶き片栗粉を入れて煮る。 3. プレートに油をひいて、豚肉を並べて焼く。 4. 配缶時、焼きあがった豚肉にたれをかける。 ※中心温度75℃・1分以上になるよう、必ずプレートごとに数か所、場所をかえて温度確認をする。 ※配缶時は、豚肉とたれの温度差に気をつける。
					たまねぎ	30	g	冷蔵（前日）	
					おろししょうが	1.0	g	調味料（前日）	
					濃口醤油（1.8・10）	3.0	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	2.0	g	調味料（月）	
					料理酒	2.0	g	調味料（月）	
					なたね油（揚げ用）	0.6	g	調味料（月）	
55100	仕切り皿	1 0L	釜調理	ちくぜん煮	冷凍鶏肉皮付切込み（10g）	25	g	冷凍（前日）	1. だし汁は1人約15mlを目安とする。 2. にんじんは厚さ約3ミリのいちょう切りにする。たけのこは流水で洗い、水気を切る。いんげんは塩ゆでする。がんもどきはゆでて、油抜きをする。こんにゃくは塩ゆでする。 3. 油を熱し、鶏肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらに、にんじん・たけのこ・こんにゃくを炒め、だし汁・がんもどき・調味料を入れて煮る。 4. 最後にいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍がんもどき（4g）	15	g	冷凍（前日）	
					にんじん	10	g	冷蔵（前日）	
					たけのこ水煮（乱切り）	20	g	常温（前日）	
					冷凍さやいんげん（3cmカット）	8	g	冷凍（前日）	
					角こんにゃく（1.5カット）	10	g	冷蔵（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					料理酒	1.0	g	調味料（月）	
					砂糖	3.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.5	g	調味料（月）	
					水	15.0	g		
					だしパック	1.0	g	調味料（前日）	
					塩	0.2	g	調味料（月）	
82400	仕切り皿	7L	冷却	ブロッコリーのごま酢あえ	冷凍ブロッコリー	38	g	冷凍（前日）	1. ブロッコリーは塩ゆでし、水気を切る。にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 2. 水1人約2ml・調味料を煮立て、にんじんを加え煮る。 3. ブロッコリーを加えてさっと煮る。 4. さらに、酢・ごまを加え、火を通す。 5. 加熱調理終了後、急速冷却する。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					にんじん	5	g	冷蔵（前日）	
					白胡麻（いりごま）	0.5	g	常温（前日）	
					砂糖	2.0	g	調味料（月）	
					酢（1.8L、900ml）	4.0	g	調味料（月）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
					水	2.0	g		
					塩	0.4	g	調味料（月）	

A-12 小型パン・牛乳・スパゲティミートソース・白菜とハムのレモン風味あえ・きゅうりのピリ辛炒め

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	皿			小型パン					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1.4L	釜調理	スパゲティミートソース	スパゲティ(ハーフカット)	29	g	常温(前日)	1. にんじん・たまねぎはみじん切りにする。グリーンピースは塩ゆでをする。 2. 油を熱し、牛ひき肉をいため、塩・こしょうをし、料理ワインをふり入れる。さらに、にんじん・たまねぎをいためる。 3. ホワイトソース・調味料で味をととのえ、グリーンピースを入れる。 4. スパゲティは、塩と油を入れ、ややかためにゆでる。 5. 最後にスパゲティを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍牛肉ひき肉(もも)	39	g	冷凍(前日)	
					にんじん	13	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	59	g	冷蔵(前日)	
					冷凍グリーンピース	7	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					杓汁ソース	16.9	g	常温(前日)	
					トマトケチャップ(大・小)	14.3	g	調味料(月)	
					ウスターソース	5.2	g	調味料(月)	
					料理ワイン	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.04	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
83320	仕切り皿	1.0L	冷却	白菜とハムのレモン風味あえ	はくさい	45	g	冷蔵(前日)	1. 白菜は幅約1~2センチに切り、塩ゆでし、水気を切る。 にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 2. 油を熱し、ハムを炒める。 3. 白菜・にんじん・調味料を入れて炒め、最後にレモン果汁を入れて、火を通す。 4. 加熱調理終了後、急速冷却する。
					ピッコロハム	15	g	冷凍(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	0.5	g	調味料(月)	
					レモン果汁(1L、500ml)	1.5	g	調味料(前日)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
69220	仕切り皿	7L	釜調理	きゅうりのピリから炒め	きゅうり	30	g	冷蔵(前日)	1. きゅうりは1センチの小口切りにし、塩ゆでする。 2. 生揚げは、ゆでて、油抜きをする。 3. 油を熱し、トウバンジャン・鶏肉を炒め、料理酒をふり入れる。 4. さらに、生揚げ・きゅうり・残りの調味料を入れ、味をととのえる。
					冷凍豚肉スライス(もも)	15	g	冷凍(前日)	
					冷凍生揚げ(15mm)	10	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.5	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	3.0	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					トウバンジャン(大・小)	0.20	g	調味料(前日)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	

A-14 ごはん・牛乳・押し麦と野菜のスープ煮・アジのつけ焼き・玉ねぎ天の煮びたし・アセロラゼリー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	押し麦と野菜のスープに	押し麦	7	g	常温(前日)	1. にんじんは0.5cmのいちよう切り、たまねぎは0.8cmのうす切り、じゃがいもは1.5cmの角切り、キャベツは2cm幅に切る。グリーンピースは塩ゆでをする。 2. 油を熱し、鶏肉をいため、塩・胡椒をし、料理ワインをふり入れる。さらに、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツをいため、水1人約90ml・チキンブイヨンを入れて煮る。 3. 煮えたら、表面に浮いたアクをとり、押し麦を入れ、調味料で味をととのえる。 4. 最後にグリーンピースを入れ、煮る。 ★ 押し麦は入れてから10分ほど煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍鶏肉皮引(5~7g)	33	g	冷凍(前日)	
					カットポテト	39	g	冷凍(前日)	
					にんじん	13	g	冷蔵(前日)	
					キャベツ	39	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	39	g	冷蔵(前日)	
					冷凍グリーンピース	4	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	1	g	調味料(月)	
					オリーブ油(濃縮)	6.5	g	冷凍(前日)	
					淡口醤油(大・小)	3.9	g	調味料(月)	
					料理ワイン	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
60050	仕切り皿	1 0L	焼き調理	アジのつけ焼き	あじ(60g)	1	切	冷凍(前日)	1. アジは下味をつける。 2. フレートに油をひいて、アジを焼く。
		敷き網有			料理酒	4	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.5	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
	仕切り皿	7L	釜調理	たまねぎ天の煮びたし	チンゲン菜	50	g	冷蔵(前日)	1. 1人15mlのだし汁をとる。 2. チンゲン菜は根の部分を除き、よく洗い、約2センチ幅に切る。 3. だし汁にたまねぎ天・チンゲン菜を加え、調味料を入れて煮る。
					淡路たまねぎ天	25	g	冷凍(前日)	
					砂糖	1	g	冷蔵(前日)	
					濃口醤油(1.8・9)	2.0	g	調味料(月)	
					だしパック	1.0	g	調味料(月)	
97090				アセロラゼリー	アセロラゼリー(60g)	1	個	冷凍(前日)	

A-⑩ ごはん・牛乳・豚肉とキャベツの中華炒め・かぼちゃのコロッケ・こんぶ豆

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72630	大椀	1 4L	釜調理	豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉スライス（もも）	55	g	冷凍（前日）	<p>1. キャベツは約3センチ×5センチに切り、塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにし、塩ゆでする。 たけのこは流水で洗い、水気を切る。 干ししいたけはもどす。 コーンは塩ゆでする。</p> <p>2. なたね油・ごま油を熱し、豚肉を炒め、料理酒をふり入れる。</p> <p>3. さらに、にんじん・たけのこ・しいたけを入れ、炒める。</p> <p>4. 火が通ったら、キャベツ・コーンを加えて炒め、調味料で味をととのえる。</p> <p>5. 最後にごま・水溶性片栗粉を入れ、煮る。</p> <p>※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。</p>
					キャベツ	50	g	冷蔵（前日）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					たけのこ水煮(短冊切り)	10	g	常温（前日）	
					干ししいたけ(きざみ)	0.5	g	常温（前日）	
					冷凍ホールコーン	5	g	冷凍（前日）	
					白胡麻（いりごま）	1.0	g	常温（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					ごま油	0.3	g	調味料（月）	
					ポークブイヨン（濃縮）	1.5	g	調味料（前日）	
					砂糖	1.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.0	g	調味料（月）	
					酢（1.8L、900ml）	2.0	g	調味料（月）	
					料理酒	2.0	g	調味料（月）	
					塩	0.3	g	調味料（月）	
					片栗粉	1.0	g	調味料（月）	
					水	1.0	g		
					塩	0.7	g	調味料（月）	
79030	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ（50g）	1	個	冷凍（前日）	<p>1. コロッケは油で揚げる。</p> <p>※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。</p>
		敷き網 有			なたね油（揚げ用）	30	g	調味料（月）	
42010	仕切り皿	7L	釜調理	こんぶ豆	きざみこんぶ	1.5	g	常温（前日）	<p>1. 1人約5mlのだし汁をとる。</p> <p>2. だいずは汁気を切る。 こんぶはさっと洗い、水でもどす。 にんじんは厚さ約2ミリのいちょう切りにし、塩ゆでする。</p> <p>3. 調味料・だし汁を煮立て、こんぶ・だいず・にんじんを入れ、煮含める。</p>
					だいず水煮	25	g	常温（前日）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					砂糖	2.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	2.5	g	調味料（月）	
					料理酒	0.5	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	0.5	g	調味料（月）	
					水	5.0	g		
					だしパック	0.3	g	調味料（前日）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	

A-⑩ ごはん・牛乳・ウインナーポトフ・ポークカツ・牛肉とごぼうのきんぴら

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	14L	釜調理	ウインナーポトフ	荒挽ミニカクテルウインナー	33	g	冷凍(前日)	1. ジャがいもは約2センチの角切り、にんじんは約1センチの いちょう切り、たまねぎは約1センチ幅に切る。 2. 油を熱し、たまねぎをいため、塩・胡椒をし、さらに、 にんじん・ジャがいもをいためる。 3. 水1人約80ml・チキンブイヨン・料理ワインを入れ、煮え たら、表面に浮いたアクをとり、ウインナーを入れ、煮る。
					カットポテト	52	g	冷凍(前日)	
					にんじん	33	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	39	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					丼汁(濃縮)	5.2	g	冷凍(前日)	
					料理ワイン	2.6	g	調味料(月)	
					塩	1.0	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
79550	仕切り皿	10L	揚げ調理	ポークカツ	豚ロースカツ(パン粉)(50g)	1	個	冷凍(前日)	1. ロースカツは油で揚げる。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに 温度確認をする。
		敷き網有			なたね油(揚げ用)	30	g	調味料(月)	
72000	仕切り皿	7L	釜調理	牛肉とごぼうのきんぴら	冷凍牛肉糸切(もも)	15	g	冷凍(前日)	1. ごぼうは塩ゆでする。 いんげんは塩ゆでする。 こんにゃくは塩ゆでする。 2. 油を熱し、牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。 さらに、ごぼう・こんにゃくを炒め、 調味料を入れて煮る。 3. 最後にいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、 流水で洗浄する。
					冷凍ごぼう(せん切り)	25	g	冷凍(前日)	
					冷凍さやいんげん(3cmカット)	5	g	冷凍(前日)	
					つきこんにゃく	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	

A-18 ごはん・牛乳小松菜中華炒め・平つくねのお好み焼き風・アスパラの梅おかかあえ・食べる小魚

料理コード	食器	食卓サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
68210	大椀	1 4L	釜調理	小松菜の中華炒め	冷凍こまつな(3cmカット)	68	g	冷凍(前日)	1. 小松菜は塩ゆでする。 2. にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 3. 豚肉は下味をつける。 4. なたね油・ごま油を熱し、豚肉・にんじんを炒める。 小松菜を加え、調味料で味をととのえる。 5. 最後にごまを加え、炒める。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍豚肉スライス(もも)	30	g	冷凍(前日)	
					濃口醤油(1.8・10)	0.7	g	調味料(月)	
					料理酒	0.7	g	調味料(月)	
					にんじん	15	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					ごま油	0.3	g	調味料(月)	
					砂糖	0.7	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	1.5	g	調味料(月)	
					白胡麻(いりごま)	0.7	g	常温(前日)	
					塩	0.7	g	調味料(月)	
65230	仕切り皿	1 0L	焼き調理	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね(40g)	2	個	冷凍(前日)	1. プレートに油をひいて、つくねを並べて焼く。 2. 水約1人5ml・おろししょうが・調味料を煮立て、水溶性片栗粉を入れて、とろみをつける。 3. 盛り付け時、つくねに「たれ」を塗るようにかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ずプレートごとに数か所、場所をかえて温度確認をする。
					なたね油(揚げ用)	0.6	g	調味料(前日)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					砂糖	3	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	4	g	調味料(月)	
					みりん	2	g	調味料(月)	
					水	5.0	g		
					片栗粉	0.5	g	調味料(月)	
			配(加工品)		水	0.5	g		
82000	仕切り皿	7L	冷却	アスパラの梅おかかあえ	冷凍アスパラガス(5cmカット)	40	g	冷凍(前日)	1. アスパラは塩ゆでする。 2. 調味料を煮立てアスパラを入れ、煮る。 3. 最後にかつお節を入れて火を通す。 4. 加熱調理終了後、急速冷却する。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					うめペースト	6.0	g	調味料(前日)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.5	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					かつお節	0.5	g	調味料(前日)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	
99520				食べる小魚	たべる小魚(5g)	1	袋	常温(前日)	

A-19 ごはん・牛乳・厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め・大根とツナのごまサラダ・里もといかのうま煮

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72040	大椀	14L	釜調理	厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め	冷凍生揚げ(30mm)	30	g	冷凍(前日)	1. 牛肉は下味をつける。 2. 生揚げはゆで、油抜きをする。 にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにし、塩ゆでする。 青ねぎは約1センチの小口切りにする。 パプリカは塩ゆでする。 たけのこは流水で洗い、水気を切る。 調味料は合わせておく。 3. 油を熱し、おろししょうが・牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。 4. さらに、にんじん・たけのこ・パプリカを炒め、調味料A・水1人約10ml・チキンブイヨン・生揚げを入れ、炒める。 5. 最後に青ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。 ※ 生揚げはゆで上がる時間が早くなるように気をつける。 ※ 生揚げは、中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず下ゆでの時に温度確認をする。
					冷凍牛肉スライス(もも)	50	g	冷凍(前日)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.0	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					にんじん	20	g	冷蔵(前日)	
					青ねぎ	8	g	冷蔵(前日)	
					たけのこ水煮(短冊切り)	10	g	常温(前日)	
					冷凍パプリカ(ミックス)ダイス	15	g	冷凍(前日)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.6	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					拜ッ 仔(濃縮)	1.0	g	冷凍(前日)	
					水	10.0	g		
					合わせみそ	2.0	g	冷蔵(前日)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					トウバンジャン(大・小)	0.3	g	調味料(前日)	
					片栗粉	1.0	g	調味料(月)	
					水	1.0	g		
					塩	0.3	g	調味料(月)	
81170	仕切り皿	10L	冷却	大根とツナのごまサラダ	まぐろ油漬(菜種油)	10	g	常温(前日)	1. まぐろ油漬は油を切っておく。 だいごんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでする。 2. 油を熱し、まぐろ油漬を炒める。 3. すべての材料を混ぜ合わせる。 4. 混ぜ合わせ調理終了後、急速冷却する。
					だいごん	40	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					きゅうり	15	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
			配(加工品)		ごまドレッシング(中)(8ml)	1	袋	調味料(前日)	
41030	仕切り皿	7L	釜調理	里もといかのうま煮	冷凍さといも(カット)	35	g	冷凍(前日)	1. 1人約20mlのだし汁をとる。 2. いかは料理酒をふりかけておく。 にんじんは厚み約2ミリのいちよう切りにする。 3. 油を熱し、いかを炒め、料理酒をふり入れる。 4. にんじん・さといもを炒め、だし汁・調味料を入れて煮含める。
					いか(g)	10	g	冷凍(前日)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	1.0	g	調味料(月)	
					水	20.0	g		
					だしパック	1.0	g	調味料(前日)	

A-20 菜めし・牛乳・牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め・サワラの香味焼き・ほうれん草とウィンナーのソテー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1.4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	ごはん椀		炊飯	菜めし(冷揚)	冷凍こまつな	33	g	冷凍(前日)	1. 1人約10mlのだし汁をとる。 2. こまつなは塩ゆでをする。 3. しらす干しはゆでる。油揚げはゆで、油抜きをする。 4. 油を熱し、こまつな・しらす干し・油揚げをいため、だし汁・調味料を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
				ごはんに混ぜこみ	しらす干し	4	g	冷凍(前日)	
					冷凍油揚げ(きざみ)	4	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					砂糖	0.8	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	
					だしパック	0.7	g	調味料(前日)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	
72015	大椀	1.4L	釜調理	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	冷凍牛肉スライス(もも)	25	g	冷凍(前日)	1. ブロッコリーはかために塩ゆでする。 にんじんは厚さ2ミリのいちょう切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは1センチのくし形に切る。 しめじはほぐし、きれいに洗う。 2. 調味料Aを合わせ、ごまだれを作っておく。 3. 油を熱し、牛肉、たまねぎを炒め、さらににんじん・しめじを加え、火が通ったら調味料Aを加える。 4. ブロッコリーを加え、炒める。 5. 最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍ブロッコリー	35	g	冷凍(前日)	
					にんじん	7	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	15	g	冷蔵(前日)	
					冷凍しめじ(カット)	7	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					練りごま	2.0	g	調味料(前日)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	1.5	g	調味料(月)	
					オイスターソース(大・小)	0.5	g	調味料(前日)	
					白胡麻(いりごま)	0.5	g	常温(前日)	
					片栗粉	0.3	g	調味料(月)	
					水	0.3	g		
					塩	0.4	g	調味料(月)	
60120	仕切り皿	1.0L	焼き調理	サワラの香味焼き	さわら(60g)	1	切	冷凍(前日)	1. サワラはSで下味をつける。 2. プレートに油をひいて、サワラを焼く。
		敷き網有			なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					砂糖	1.0	g	調味料(月)	
					料理酒	1.5	g	調味料(月)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					ガーリック(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
68630	仕切り皿	7L	釜調理	ほうれん草とウィンナーのソテー③(チキン)	チキンウィンナースライス	20	g	冷凍(前日)	1. ほうれん草は根の部分を除き、流水でよく洗い、約2センチの長さに切り、塩ゆでをする。 パプリカは塩ゆでする。 2. 油を熱し、ウィンナーを炒め、さらに、ほうれん草・パプリカを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					ほうれん草	40	g	冷蔵(前日)	
					冷凍パプリカ(黄)スライス	15	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					淡口醤油(大・小)	0.5	g	調味料(月)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.01	g	調味料(月)	
					塩	0.6	g	調味料(月)	