

[給食用調理室手配表]

令和6年11月1日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[回鍋肉丼の具]				
しょうが (根茎、生)		0.20	おろし	ピーマンはボイルし、水冷しておく。 ①豚肉を炒め、ある程度火が通ったら生姜・ニンニク・豆板醤を入れいためる。 ②野菜を加え、炒める。 ③加水し、生揚げ・ネギ・キャベツを加えたら調味する。 ④火が通ったら火を落とし、ダマができないようにとろみをつける。 ⑤ピーマンを入れ、中心温度確認する。 6L+おたま
にんにく (りん茎、生)		0.20	おろし	
豚もも (脂肪あり) 小間		23.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00		
清酒 (普通)		0.40		
オイスターソースキッコーマン 1200ml		0.20		
☆なたね油 一斗缶		0.60		
トウバンジャン 500g		0.20		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		2.40	斜め	
青ピーマン (果実、生)		6.00	角	
にんじん (根、皮つき、生)		7.00	短冊	
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	短冊	
キャベツ (結球葉、生)		40.00	角	
☆干しいたけ (菌床)		1.00	半分スライス	
生揚げ		14.00	色紙	
ぶなしめじ ほぐし (森)		6.00		
ごま (白炒り)		0.60		
水		0.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.00		
☆上白糖		1.20		
本みりん 1. 8リットル		2.50		
米みそ (赤色辛みそ)		4.00		
八丁みそ 500g		0.40		
オイスターソースキッコーマン 1200ml		0.20		
清酒 (普通)		1.00		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		3.00		
ごま油 1. 65K		0.50		
[生姜スープ]				
若鶏. むね (皮つき、生)		10.27		①スープを煮立て、鶏肉を入れる ②他の具材を煮えにくい物から入れる。 ③わかめ、しぼった葉物野菜を入れる。 食缶+おたま
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	干	
花細工 (乾燥わかめ) 200g		0.20		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		6.93	小口	
しょうが (根茎、生)		0.51	おろし	
水		94.19		
チンタン 3000g袋		8.61		
食塩		0.15		
黒こしょう 370g		0.01		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.40		
ごま油 1. 65K		0.72		
ごま (白炒り)		0.40		

[給食用調理室手配表]

令和6年11月1日 金曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[柿]				皮をむいてカットし配缶する。
かき 個付け	1/8 個	10.00		ジャム小+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月2日 土曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等	
	単位	g			
[ごはん]					
水稲穀粒 (精白米)		63.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ	
もち麦 1. 2kg袋		4.00			
水		79.20			
[牛乳]					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00			
[ハヤシライス]					
☆なたね油 一斗缶		0.30		①玉ねぎを油で炒める。 ②透明になるまで炒まったら豚肉を入れ、軽く塩を振る。 ③火が通ったら、ピューレとワインを入れ、酸味を飛ばす。 ④他の調味料を入れ煮込み、きのこを入れる。 ⑤最後にパセリを入れる。 H29.6.22ピューロン追加、水11g→40g食塩0.6g→0.2g 20.6.30上白糖→三温糖 24.2全体量*0.85 食缶+おたま	
豚もも (脂肪あり) 小間		35.00			
エリンギ (生)		6.00	細い短冊		
ぶなしめじ ほぐし (森)		6.00	大きければ切る		
たまねぎ (りん茎、生)		45.00	ななめ		
水		30.00			
赤ワイン 1. 8リットル		4.50			
トマト加工品 (ピューレー)		15.00			
チキンピューロン (森)		6.00			
白いんげんまめ ピューレ		5.00			
ハヤシルウ		12.00			
食塩		0.15			
白こしょう 370g缶		0.02			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.30			
パセリ (葉、生)		0.70	みじん		
☆三温糖		1.00			
[ひじきのマリネ]					
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		2.00		かつお節はオーブンで加熱し後入れ。 ①ひじきは洗って水で戻す。 ②野菜・ひじきは茹でて水冷し、水気を切っておく。 ③下味のたれは煮立たせて冷まし、絞ったひじきに漬けておく。 ④玉葱とタレの調味料を加熱し冷ます。 ⑤すべて和える。 ジャム小+トンゲ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.70	ひじき下味		
水		8.50	ひじき下味		
☆上白糖		0.60	ひじき下味		
本みりん 1. 8リットル		0.55	ひじき下味		
きゅうり (果実、生)		5.00	半分斜め		
スイートコーン (冷凍・ホール大袋)		5.00			
たまねぎ (りん茎、生)		5.00	おろし汁捨てる		
白ワインビネガー1ℓ (森)		2.50	タレ		
オリーブ油		1.25	タレ		
☆上白糖		0.05	タレ		
★かつおぶし ソフト削り		0.50	オーブン		
[フルーツポンチ赤]					
☆みかん缶 1号缶		15.00			①シロップを加熱して、冷ましておく。(食缶をシンクに入れ水冷) ②缶詰の汁を切る。 ③シロップと合わせて配缶。 缶詰めの汁は使わない。 * 加熱後・冷却後のシロップの度確認 * 缶詰の缶の消毒を徹底 小缶缶+おたま
もも (缶詰、白肉種、果肉)		10.00			
☆パイン チビット1号缶		10.00			
赤ワイン 1. 8リットル		2.56			
☆上白糖		7.70			
水		41.08			

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月6日 水曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[さつまいもパン]				
★さつまいもパン 30g	1.00 個	30.00		汚染に気を付けて配缶する。 パン箱+手袋
★さつまいもパン 40g	1.00 個	40.00		
★さつまいもパン 50g	1.00 個	50.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ジャーマンポテト]				
オリーブ油		3.00		①にんにく、たまねぎ、ベーコンを炒める。 ②じゃがいもを入れ炒める。 ③パセリを入れ、味付けをする ④最後にバターを入れる。 ジャム大+小玉
じゃがいも (塊茎、生)		45.00	厚いちょう	
たまねぎ (りん茎、生)		16.00	半くし	
パセリ (葉、生)		0.50	みじん	
ベーコン		10.00		
にんにく (りん茎、生)		0.30	みじん	
食塩		0.15		
黒こしょう 370g		0.03		
[肉団子スープ]				
豚ひき肉		28.08		小松菜はボイルしておく ①挽肉は材料を混ぜ、粘りが出るまで練っておく。 ②沸かしたお湯に、肉団子を落とすとしていく。 ③肉団子に火が通ったら、火の通りにくい物から順に加熱していく。あくを取り、調味をして最後にねぎ、マロニー、小松菜を入れる。 ※温度確認 食缶+おたま
木綿豆腐		9.00	水切ってつぶす	
しょうが (根茎、生)		0.30	おろし	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.80	調整	
黒こしょう 370g		0.01		
食塩		0.14		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		3.00	十字小口	
.....		0.00		
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	短冊	
はくさい (結球葉、生)		15.00	短冊	
緑豆もやし (生)		18.72	短冊	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		4.00	半斜	
こまつな (葉、生)		20.00	ザクザク	
マロニー カット		4.50		
水		80.00		
チンタン 3000g袋		9.11		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40		
食塩		0.35		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月7日 木曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[蓮根の肉詰め焼き]				
れんこん (根茎、生)		26.00	輪切り	①肉はよく練り、調味料を加えておく。(澱粉は必要に応じて) ②蓮根に米粉をまぶし、①を押し付け、オーブンで焼く。 200℃15分水0風2 ③タレを塗りながら配缶する。 汚染注意
でん粉 (じゃがいもでん粉)		1.00	れんこんに振る	
鶏肉、ひき肉 (生)		18.00		
豚ひき肉		10.00		
食塩		0.15		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.69		
☆上白糖		0.22		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		1.67	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.06	おろし	
しそ (葉、生)		0.50	みじん	
米粉		0.80		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.60		
☆上白糖		1.40		
水		6.00		
ごま (白炒り)		0.10		
[ごぼうサラダ]				
ごぼう (根、生)		14.00	半斜	①ごぼうは焦げないように揚げる。 ②野菜はポイルして、水冷する。 ③ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。 ④野菜の水分を絞って、配缶直前に和える。 中心温度・温度管理注意 ジャム小+トンゲ
☆なたね油 一斗缶		2.00		
キャベツ (結球葉、生)		29.26	細い短冊	
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	千切り	
こまつな (葉、生)		10.00	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		0.50		
穀物酢 1. 8リットル		1.50		
白こしょう 370g缶		0.02		
食塩		0.15		
☆三温糖		0.31		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.69		
からし (粉)		0.01		
[具汁]				
冷凍豆腐ダイスカット		10.00		①出汁をとっておく。大豆と木綿豆腐は ミキサーにかけて出汁でのばす。 ②小松菜は 軽くゆでて水冷しておく。 ③出汁で豚肉をゆでておき、火が通ったら人参・冷凍豆腐を入れる。 ④人参が軟らかくなったら、みそを 溶き、伸ばしたペーストを入れ、味を調える。 ⑤最後に小松菜・ねぎを入れる。 * 温度確認・小松菜の虫注意・ねぎ頭の土に注意 * 大豆はペースト状に近くなる
大豆水煮レトルト (県給)		13.00		
水		60.00		
さばぶし (アレ記載なし)		1.50		
豚もも (脂肪あり) 小間		10.00		
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	いちよう	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		5.00	小口	
こまつな (葉、生)		9.00	ザクザク	
木綿豆腐		13.00		
米みそ (淡色辛みそ)		3.00		
米みそ (赤色辛みそ)		3.00		

〔給食用調理室手配表〕

令和6年11月7日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
				までミキサーにかける。ミキサーにかけた後、出汁でサラサラになる位に薄めておく 食缶+おたま
[りんご]				①りんごを洗浄し、塩素消毒する。時々混ぜる。 ②水道と同じ塩素濃度になるまで流水洗、皮をむき芯を取り1/8にカットする。 ③切ったりんごは水につけておく。
りんご(生)	1/8 個	30.00		ジャム小+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月8日 金曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[蒸し鶏のネギ塩がけ]				
若鶏. むね (皮つき、生) 40g	1.00 切	40.00		①ねぎをサラダ油で炒め揚げしておく。 ②にんにくから下の材料を加え、温度が上がるまで加熱する。 ③鶏肉は下味をつけておき、スチーム98℃15分で蒸し上げる。 ④鶏肉の配缶後にたれをかける。 Aバット+トンゲ
若鶏. むね (皮つき、生) 50g	1.00 切	50.00		
清酒 (普通)		1.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		6.00	十字小口	
☆なたね油 一斗缶		2.00		
食塩		0.25		
黒こしょう 370g		0.02		
[小松菜の海苔おかかあえ]				
こまつな (葉、生)		19.55	ザクザク	①海苔・かつお節は加熱しておく。 ②野菜をゆでて、水冷する。 ③調味料を煮立て、冷ます。 ④①～③を合わせ混ぜる。
緑豆もやし (生)		30.00		
にんじん (根、皮つき、生)		7.93	千切り	
★かつおぶし ソフト削り		0.30		
きざみのり 100g		0.50		温度・水質・時間確認！ ジャム小+トンゲ
☆三温糖		0.30		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.63		
清酒 (普通)		0.41		
[だご汁(くまもとけん)]				
若鶏. もも (皮つき、生)		18.00		①出汁をとる。 ②薄力粉・塩・お湯で団子の素を捏ね、30分寝かす。 ③出汁に鶏肉を入れ、ほぐす。 ④ネギ以外の煮えにくい野菜から煮ていく。 ⑤②をちぎって入れていく。 (少し潰れた団子状に) ⑥ネギを入れ、温度と団子の火のとおりを確認する。 大食缶+おたま
清酒 (普通)		1.50		
★薄力粉 (1等)		15.00		
食塩		0.05		
お湯		5.00		
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	いちよう	
だいこん (根、皮つき、生)		16.00	いちよう	
ごぼう (根、生)		6.00	半分斜め	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00	小口	
ぶなしめじ ほぐし (森)		5.00		
さといも (球茎、生)		20.00	いちよう	
さばぶし (アレ記載なし)		3.00		
お湯		50.00		
本みりん 1. 8リットル		1.00		
米みそ (淡色辛みそ)		3.00		
米みそ (赤色辛みそ)		3.00		
[みかん]				
温州みかん 個付け	1.00 個	40.00	横1/2	マニュアルに沿って洗浄・流水し、衛生的に切って配缶する。 小食缶+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月11日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[卵焼き]				
★殺菌凍結全卵 (液卵)		40.00		卵液を作っておく
食塩		0.15		①肉・玉葱・人参をいため調味料を入れる
清酒 (普通)		0.20		②①にたまご1/2を入れ、半熟いり卵にして取り出す。
たまねぎ (りん茎、生)	5.00		荒みじん	③天板に2を流し、残りの卵を天板の枚数分に分けて入れる。
にんじん (根、皮つき、生)	5.00		荒みじん	③焼く
根深ねぎ (葉、軟白、生)	7.00		荒みじん	220℃風なし15分様子を見て200℃風3で焼き目をつける。
葉ねぎ (葉、生)	4.00		小口	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72		* 中心温度・半熟の部分がないか確認
☆上白糖		2.00		* 衛生・アレルギー取り扱い注意
食塩		0.05		H30. 9. 18味付け塩0. 4→0. 16
水		12.00		
花かつお (アレ記載なし)		1.39		低_____切 高_____切
				Aバット+トング
[ひじきと大豆の磯煮]				
黄だいず (国産、乾)		6.00		ひじきはもどしておく出汁をとっておく。油揚げ・さつま揚げは油抜きをしておく
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		1.70		①材料と調味料を合わせて煮る。
にんじん (根、皮つき、生)	4.50		千切り	②ちょうど良いところまで煮含ませて、温度を取る。
★さつま揚げ	8.00		短冊	2023. 10. 27全体量*0. 8
油揚げ	2.00		短冊	小食缶+トング
さやいんげん (若ざや、生)	1.20		1.5cm幅	
清酒 (普通)	1.20			
☆上白糖	0.80			
水	14.40			
さばぶし (アレ記載なし)	0.64			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)	1.60			
本みりん 1. 8リットル	0.24			
[生揚げのそぼろ煮]				
鶏肉、ひき肉 (生)	20.00			①だしをとる。椎茸も
豚ひき肉	8.00			②生揚げはボイルする
にんじん (根、皮つき、生)	6.00		厚いちょう	③煮立て出汁に肉を入れ、軽くほぐす
☆たけのこ水煮 レットルト	6.00		角	④煮えにくい野菜から煮ていく。
ぶなしめじ ほぐし (森)	3.00			生揚げが煮崩れないようにとろみをつける
板こんにやく (精粉こんにやく)	9.00		色紙	
生揚げ	45.00		色紙	食缶+おたま
だいこん (根、皮つき、生)	16.00		厚いちょう	
さやいんげん (若ざや、生)	1.00		薄斜め	
水	40.00			
さばぶし (アレ記載なし)	1.00			
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)	2.18			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)	2.41			
☆三温糖	2.50			
食塩	0.15			

[給食用調理室手配表]

令和6年11月11日 月曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
清酒（普通）		1.00		
本みりん 1.8リットル		1.00		
水		1.50		
でん粉（じゃがいもでん粉）		1.50		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月12日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[昆布ごはん]				①米を洗い浸水して昆布と一緒に炊く。 ②鶏肉・人参を炒め、油揚げ・大豆を加え、調味液で煮る。最後に昆布を入れ、サッと火を通して温度を測る。 ③炊き上がったご飯と、具材を釜で混ぜ合わせる。 Bバット+ヘラ
水稻穀粒 (精白米)		53.92		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.13		
水		64.19		
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
清酒 (普通)		1.70		
若鶏. むね (皮つき、生)		10.00		
にんじん (根、皮つき、生)		8.00	千切り	
油揚げ		8.00	千切り	
刻み昆布		1.80		
黄だいず (水煮)		3.50		
☆上白糖		1.28		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.30		
清酒 (普通)		1.16		
食塩		0.15		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[チエプオハウ(北海道)]				①昆布だしを取っておく。 ②切ったごぼうは水にさらす。 ③①にガラスープを入れ、煮えにくい根野菜からゆで、火が通ってきたら鮭・を入れる。 ③味を調え、ネギや小松菜を入れる。 ④温度を確認し、配缶する。 大食缶+おたま
水		40.00		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.30		
こく鶏スープ 500g (森)		3.00		
★さけ 角切り		15.00		
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	いちよう	
だいこん (根、皮つき、生)		20.00	いちよう	
じゃがいも (塊茎、生)		10.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		5.00	小口	
木綿豆腐		15.00	角	
ごぼう (根、生)		5.00	半斜	
こまつな (葉、生)		6.00	ザク	
水		89.73		
[切干大根の海苔胡麻サラダ]				①海苔・胡麻はオーブン冷却。 ②切干大根は水で戻し、ゆでて水冷する。水冷時に良くさらす。 ③その他野菜をボイル水冷する。 ④ドレッシングは加熱後冷却する。 ⑤すべて合わせる。 ジャム小+トング
切干しだいこん (乾)		1.50	4cm幅	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	せん切り	
きゅうり (果実、生)		8.00	せん切り	
キャベツ (結球葉、生)		12.00		
国産ささみのフレーク500g (美濃忠)		5.00		
☆上白糖		0.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40		
ごま油 1. 65K		1.00		
(白) 練りごま 500g		2.00		
ごま (白炒り)		1.70		
きざみのり千葉県産 100g		0.50		
[りんごゼリー]				①りんごジュースは湯煎しておく。 ②アガーと砂糖を混ぜておく。 ③沸かしたお湯に②を溶かし、①を合わせる。 ④カップに入れて冷却する。
りんご (ストレートジュース)		40.00		
水		20.00		
エースアガー		1.70		
☆上白糖		1.00		

[給食用調理室手配表]

令和6年11月12日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
ゼリーカップ 60CC	1.00 個	1.00		A/ハット+あみ+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月13日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ピザトースト]				
★食パン 30g (県給)	1.00 枚	30.00		①オリーブ油でんにんにく～マッシュルームを炒めピザソースを加え煮込む(温度) ②ピーマンはボイル水冷して、チーズと混ぜておく。 ③パンに①をのせ、さらに②をのせオーブンで焼く コンビ水分60%220℃風4:5分 23.11チーズ20→13/ケチャップ6→4.5/ソース6→2/ピューレ6.5→ペースト1/ベーコン→ウィンナー Bバット+手袋
★食パン 40g (県給)	1.00 枚	40.00		
★食パン 50g (県給)	1.00 枚	50.00		
オリーブ油		1.00		
にんにく(りん茎、生)		0.40	みじん	
ウィンナーカット		4.00		
たまねぎ(りん茎、生)		12.00	半スラ	
マッシュルーム生スライス(森)		5.00		
トマト加工品(ペースト)		1.00		
チキンピヨン(県給)		1.00		
トマト加工品(ケチャップ)		4.50		
ブルドック中濃ソース 1.8リットル(高橋)		2.50		
バジル(粉)		0.01		
セージ(粉)		0.01		
青ピーマン(果実、生)		5.00	半スラ	
★ピザ用チーズ		12.00		
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[シーザーサラダ]				
キャベツ(結球葉、生)		25.00	短冊	①ベーコンはオーブンでカリカリに焼いておく。あられも加熱しておく。 ②ドレッシングのエッグケア以外の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。冷却後、エッグケアとムラの無いように合わせる。 ③野菜はボイル後冷水し、しぼる。 ④ベーコンと②③と合わせる。 ⑤除去食を取ったら粉チーズを合わせ、配缶後にあられを上に乗せる。 *アレルギー確認*温度確認 23.11全体量*0.8 ジャム大+トング
こまつな(葉、生)		10.00	ザク	
たまねぎ(りん茎、生)		6.00	半スラ	
きゅうり(果実、生)		8.00	半斜	
エッグケアマヨネーズキューピー 1000g袋		4.00	後合わせ	
レモン果汁 720ml		0.70	ドレ	
果実酢(ぶどう酢)		0.50	ドレ	
白ワイン 1.8リットル		0.80	ドレ	
ごま(練り)		1.00	ドレ	
にんにく(りん茎、生)		0.10	ドレおろし	
食塩		0.15	ドレ	
☆上白糖		0.70	ドレ	
白こしょう 370g缶		0.01	ドレ	
ベーコン		2.20	オープンカリカリに	
丸小粒あられ		1.60	オープン	
★ナチュラルチーズ(パルメザン)		0.50	最後	
[豆乳クラムチャウダー]				
白ワイン 1.8リットル		1.00		豆乳は熱い湯で湯煎しておく ①煮立たせたスープに材料を入れ煮る。(あさりは汁ごと) ②材料が煮えたら豆乳を入れ、味を調える。 ③米粉でとろみをつける 大食缶+おたま
チキンピヨン(県給)		7.00		
ベーコン		4.00		
たまねぎ(りん茎、生)		15.00	角	
にんじん(根、皮つき、生)		8.00	角	
マッシュルーム生スライス(森)		6.00		
じゃがいも(塊茎、生)		25.00	角	
★あさり(水煮)		12.00	汁ごと	
お湯		20.00		
豆乳(調製豆乳)		40.00	湯煎	
食塩		0.60		
白こしょう 370g缶		0.01		

[給食用調理室手配表]

令和6年11月13日 水曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
米粉		5.50		
[みかん]				マニュアルに沿って洗浄・流水し、衛生的に切って配缶する。
温州みかん 個付け	1.00 個	40.00	横1/2	小食缶+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月14日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒（精白米）		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[生揚げの卵とじ丼の具]				
さばぶし（アレ記載なし）		2.29		生揚げは油抜きをしておく。 ①出汁をとる。 ②調味液を加え、玉葱と生揚げを煮る。 ③とろみをつけてから卵を入れ、温度が上がったら三つ葉を入れる。 アレルギー取扱注意
水		16.70		
若鶏・むね（皮つき、生）		10.00		
たまねぎ（りん茎、生）		40.17	半スラ	
清酒（普通）		0.84		
☆上白糖		3.07		
みりん（本みりん）		1.68		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		7.24		
高野豆腐 細切り		3.00	戻して搾る	
生揚げ		35.00	角	
食塩		0.15		
こまつな（葉、生）		5.00	ザク	
水		0.50		
でん粉（じゃがいもでん粉）		0.50	調整	
★殺菌凍結全卵（液卵）		22.90		
[小松菜のごま醤油和え]				
こまつな（葉、生）		20.00	ザクザク	①すりごまはオーブンで加熱する。 ②材料・調味料はゆでて冷ます ③野菜・すりごまを和えてから、調味料を加える。
緑豆もやし（生）		5.00		
にんじん（根、皮つき、生）		10.00	千切り	
（白）すりごま		1.00	オーブン後和え	すりごまと調味料は別で加熱する。 ジャム小+トング
ごま（練り）		1.50	ドレ	
☆三温糖		1.50	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.30	ドレ	
[白菜の味噌汁]				
はくさい（結球葉、生）		30.00		①出汁を濃い目にとっておく。 ②煮えにくい具材から煮ていく。 ③味噌を溶き、温度を測る。
さばぶし（アレ記載なし）		4.12		
水		125.00		
米みそ（淡色辛みそ）		2.69		食缶+おたま
米みそ（赤色辛みそ）		4.04		
木綿豆腐		15.00		
乾燥わかめ（素干し）		0.15		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月15日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ガパオライス]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		ピーマン・パプリカはボイルしておく。バジルは最後 ①鶏肉・ニンニクを炒める。 ②火が通ったら野菜・調味料を入れて炒める。 ③ある程度煮詰めたら、ピーマン・バジルを加え一煮立ちさせる。 小食缶+おたま ※温度確認・挽肉取扱注意
にんにく (りん茎、生)		0.12	みじん	
鶏肉、ひき肉 (生)		30.00		
青ピーマン (果実、生)		10.00	角	
赤ピーマン (果実、生)		12.93	角	
たまねぎ (りん茎、生)		17.48	角	
ぶなしめじ ほぐし (森)		6.20	大きければカット	
オイスターソースキッコーマン 1200ml		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41		
本みりん 1. 8リットル		2.41		
清酒 (普通)		2.41		
白こしょう 370g缶		0.02		
☆上白糖		0.20		
ナンプラー 600g		0.20		
ごま油 1. 65K		0.30		
バジル (葉、生)		0.50	粗みじん さいご	
[わかめスープ]				
若鶏、むね (皮つき、生)		8.00		①湯を沸かし、鶏肉を入れ、火を通す。 ②調味料を入れ、しめじ、わかめを入れる。 ③温度確認後、ごま油とごまを入れる。 食缶+おたま
乾燥わかめ (素干し)		0.50		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		6.93	半分斜め	
ぶなしめじ ほぐし (森)		5.00		
水		80.00		
チンタン 3000g袋		2.57		
食塩		0.05		
黒こしょう 370g		0.01		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.00		
ごま油 1. 65K		0.72		
ごま (白炒り)		0.77		
[キャラメルポテト]				
さつまいも (生)		60.00	角	①サツマイモの水気を切って、表面が固くなるまで揚げる (色がつくくらい) ②半量の砂糖と水を火にかけ、丁度良いキャラメル色の少し前に火を止め、バターを加えて色止めする。 ③内火にかけ、残りの砂糖と塩を加える。【焦げ注意】 ④キャラメルが熱いうちにさつまいもと絡める。 ⑤冷めたら崩しながら配缶する。 ジャム小+小玉
☆なたね油 一斗缶		1.40	揚げ油	
ざらめ糖 (グラニュー糖)		6.00	キャラメル	
水		1.00	キャラメル	
★無塩バター		3.00		
食塩		0.05		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月18日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[わかめごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		57.00		①ごまはオーブンで加熱しておく。 ②米を炊く。 ③ご飯が炊けたら、ワカメご飯の素を入れて蓋をして蒸らす。 ④温度を測り、ごまを入れて混ぜる。 B/バット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		77.19		
わかめごはんの素 250g (高橋)		0.80		
ごま (白炒り)		1.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[鯖の竜田揚げ]				
★まさば (生) 切り身 30g	1.00 切	30.00		①下味をつけておく。 ②澱粉をつけて揚げる。 中心温度・生の取り扱い確認 A/バット+あみ+トング
★まさば (生) 切り身 40g	1.00 切	40.00		
しょうが (根茎、生)		0.30	おろし	
清酒 (普通)		1.00		
食塩		0.05		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		7.52		
☆なたね油 一斗缶		5.00		
[一口おでん]				
★うずら卵レトルト 1000g袋		21.00		①出汁を取る。 ②大根・こんにゃくは下茹でしておく。こんにゃくは滑りにくいように格子状に隠し包丁を入れておく。 ③揚げ物は油抜きしておく。 ④材料を入れて煮る。 大食缶+おたま
★焼き竹輪		10.00	半月	
★揚げボール 10g (スズヒロ)		10.00		
板こんにゃく (精粉こんにゃく)		12.00	32等分△ (1/2*16) ボイル	
結び昆布 (生)		2.20		
だいこん (根、皮つき、生)		56.00	厚いちょうボイル	
にんじん (根、皮つき、生)		8.00	厚いちょう	
★はんぺん (ヤギハシ)		6.00	三角	
だし昆布 (アレ記載なし)		0.30		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		4.17		
お湯		100.00		
☆上白糖		0.15		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.35		
清酒 (普通)		0.50		
食塩		0.35		
[手作りぶどうゼリー]				
水		20.00		①アガーと砂糖を混ぜる。 ②水に①を溶かす。 ③湯煎したジュースを入れて温度を上げる。 ④カップに注ぎ、冷めたら配布し、冷蔵庫に入れる。 A/バット+あみ+手袋
ぶどう (濃縮還元ジュース)		43.00		
☆上白糖		4.00		
エースアガー		1.44		
ゼリーカップ 60CC	1.00 個	1.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月19日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 B/バット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[納豆和え]				
ひきわり納豆 500gトレイ		30.75		①納豆は解凍しておく。 ②ほうれん草は茹でて水冷し、絞しておく。 ③シラス・刻み海苔は過熱しておく。 ④タレを加熱し、冷ましておく。 ⑤すべて和える。 濃口醤油+0.6g (H28.2) ジャム小+小たま
ほうれんそう (葉、通年平均、生)		10.99	2.5cm幅	
きざみのり 100g		0.23	加熱	
★しらす干し (半乾燥品)		1.53	加熱	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	タレ	
からし (粉)		0.12	タレ	
たくあんせん切り		4.50		
[筑前煮(福岡県)]				
☆なたね油 一斗缶		1.00		下処理 ・鶏肉は酒に漬ける。・だし汁をとる。・こんにゃくを下茹でする。 ①鶏肉を炒め、人参・たけのこ・れんこん・里芋・こんにゃくを炒める。 ②調味料・だし汁を入れ、煮含める ③さやえんどうを散らす。 食缶+おたま
鶏肉むね (皮付き) 角切り		20.00		
若鶏. もも (皮つき, 生)		10.00		
清酒 (普通)		0.30		
にんじん (根、皮つき, 生)		10.69	2本斜め	
☆たけのこ水煮 レトルト		12.00	2本斜め	
れんこん (根茎、生)		13.00	2本斜め	
さといも (球茎、生)		24.00	2本斜め	
板こんにゃく (精粉こんにゃく)		15.00	2本斜め	
さやいんげん (若ざや、生)		1.34		
ごぼう (根、生)		9.93	2本斜め	
☆干ししいたけ (菌床)		1.37		
花かつお (アレ記載なし)		1.00		
お湯		26.00		
☆上白糖		2.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48		
清酒 (普通)		1.00		
若鶏. むね (皮つき、生)		6.52		
[みかん]				
温州みかん 個付け	1.00 個	40.00	横1/2	マニュアルに沿って洗浄・流水し、衛生的に切って配缶する。 小食缶+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月20日 水曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		63.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 B/バット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[海苔の佃煮]				
きざみのり千葉県産 100g		1.50		①海苔は適当な大きさにちぎっておく。 ②調味料を一煮立ちさせる。 ③海苔を加え、煮詰める。 煮詰める過程で海苔がほぐれるので細かくちぎらなくても良い。 H29.9/15しょうゆ2.13g→2.38g ジャム小+大スプーン
水		15.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.38		
本みりん 1.8リットル		2.13		
清酒 (普通)		1.00		
☆三温糖		0.90		
[鶏肉の竜田揚げ]				
鶏肉もも (皮付き) 30g	1.00 切	30.00		①下味をつけておく。 ②澱粉をつけて揚げる。 中心温度・生の取り扱い確認 A/バット+あみ+トンゲ
鶏肉もも (皮付き) 40g	1.00 切	40.00		
しょうが (根茎、生)		0.30	おろし	
清酒 (普通)		1.00		
食塩		0.05		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		7.52		
☆なたね油 一斗缶		5.00		
[小松菜のおひたし]				
こまつな (葉、生)		18.00	ザク	①野菜は茹でて、冷水で冷ましておく。 ②調味料を加熱し、冷ましておく。 ③かつお節も加熱しておく。 ④ ①～③を混ぜる。 * 温度確認 ジャム小+トンゲ
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	千切り	
緑豆もやし (生)		15.00		
★かつおぶし ソフト削り		0.30	オープン	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72		
清酒 (普通)		0.50		
本みりん 1.8リットル		0.50		
食塩		0.00		
[千産千消豚汁]				
☆なたね油 半斗缶		0.20		下処理・だし汁をとる。油揚げは熱湯で油抜きする。こんにゃくはあく抜きする。里芋は塩揉みし、ぬめりを取っておく。小松菜はボイル水冷搾しておく。 ①油で豚肉を炒める。 ②ごぼう・大根を炒める ③だし汁を入れる。 ④材料が煮えたら、里芋を加える。火を通す。 ⑥調味料で味を整え、仕上げる。 食缶+おたま 23.6.5 赤みそ4.9→3.4/白みそ4.4→3.6/その他×0.8
豚もも (脂肪あり) 小間		16.00		
さといも (球茎、生)		8.00	厚いちょう	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	いちょう	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		6.00	小口	
だいこん (根、皮つき、生)		20.00	いちょう	
ごぼう (根、生)		7.00	半斜	
チンゲンサイ (葉、生)		5.00	ザク	
板こんにゃく (精粉こんにゃく)		10.00	色紙	
木綿豆腐		20.00	さいの目	
米みそ (赤色辛みそ)		3.40		
米みそ (淡色辛みそ)		3.60		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		3.20		
お湯		80.00		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月21日 木曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ペンネ・ポロネーゼ]				
★ペンネ		60.90		①ひき肉は焼き目がつくまで焼く。 ②焼き目がついたらんにんにくを入れ、炒める。 ③野菜、塩を炒める。 ④炒まったらワイン・トマト缶・ケチャップを加え、酸味を飛ばすように炒める。 ⑤残りの調味料を入れ、味を調える。 ⑥パスタは少し硬めに茹で、和える。 A/バット+おたま 20.7.27全体量0.9倍
オリーブ油		1.00		
にんにく(りん茎、生)		0.50		
鶏肉、ひき肉(生)		14.00		
豚ひき肉		15.00		
大豆水煮刻み		6.00		
食塩		0.35		
こしょう(混合、粉)		0.05		
たまねぎ(りん茎、生)		32.00	みじん	
にんじん(根、皮つき、生)		9.00	みじん	
セロリー(葉柄、生)		3.00	みじん	
トマト加工品(ペースト)		3.00		
ぶどう酒(赤)		4.00		
ウスターソース		1.89		
トマト加工品(ケチャップ)		4.46		
ローレル(粉) 65g缶		0.05		
バジル(粉)		0.01		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		0.92		
★粉チーズ 500g袋		3.67		
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[カレースープ]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		①肉~しょうが・カレー粉を炒め、じゃがいもまでの具を炒める。 ②加水し、きゃべつをいれる。 ③調味し、温度を確認する。 食缶+おたま
鶏肉むね(皮付き)角切り		20.00		
にんにく(りん茎、生)		0.30	みじん	
しょうが(根茎、生)		0.30	みじん	
にんじん(根、皮つき、生)		6.00	角	
たまねぎ(りん茎、生)		20.00	角	
じゃがいも(塊茎、生)		20.00	角	
キャベツ(結球葉、生)		15.00	角	
チキンブイヨン(森)		10.00		
水		50.00		
カレー粉 2000g缶		0.34		
ウスターソース 1.8リットル		0.40		
食塩		0.15		
☆三温糖		0.20		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.41		
[アップルパイ]				
ざらめ糖(グラニュー糖)		6.00	半量カラメル	①半量の砂糖と少量の水でカラメルを作る。 ②火を止めて、固形バターを入れ、カラメルが焦げるのを止める。 ③林檎を入れ、カラメルが全体に回ったらラム酒・シナモン・残りの砂糖を入れ、20分ほど煮る。 ④煮えたら汁と具に分け、具を冷ます。 ⑤具を真ん中に平たく乗せる。 ⑥200℃10分風なしで焼く。
★無塩バター		1.25		
シナモン		0.02		
りんご(生)		33.00	皮つき1/8スラ	
ラム酒 100g(森)		0.50		
★パイ皮 10cm角 37g 卵あり	1.00枚	37.00	広げて、ある程度解凍	
加工糖(粉糖)		0.50		
アルミカップ	1.00枚	1.00		

[給食用調理室手配表]

令和6年11月21日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
				焼きの甘いものは焼き直し、粗熱を取って粉糖をふる。 配缶後は蓋をずらして蒸れないようにする。 A/バット+トンゲ

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月22日 金曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒（精白米）		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[甘辛ケチャップレバー]				
ぶた. 肝臓（生）		50.00		①レバーは酒としょうがに漬けておく。 ②レバーに片栗粉をつけて揚げる。粉は多めに付けて、ふるう。 ③ソースとからめ配缶する。 ※レバーは3×4×0.5位に切ってもらう。（数ではなく重量配缶） 小食缶+ギザ玉
清酒（普通）		10.00		
しょうが（根茎、生）		1.80	おろし	
でん粉（じゃがいもでん粉）		13.00	多めに	
☆なたね油 一斗缶		5.00		
トマトケチャップ 3000g袋		4.28	タレ	
ウスターソース 1. 8リットル		2.14	タレ	
☆上白糖		2.14	タレ	
水		1.71	タレ	
[けんちん汁]				
若鶏. もも（皮つき、生）		18.00		下処理・だし汁をとる。 ・油揚げは熱湯で油抜きする。 ・こんにやくはあく抜きする。 ①油で豚肉を炒める。 ②大根・にんじん・ごぼうを炒める ③だし汁を入れる。 ④里芋が煮えたら、他の材料を入れる。 ⑤調味料で味を整え、仕上げる。 H29.10食塩0.45g→0.39g 大食缶+おたま
だいこん（根、皮つき、生）		10.00	いちよう	
ごぼう（根、生）		8.00	半斜	
にんじん（根、皮つき、生）		4.00	いちよう	
まいたけ（生）		4.00	ささがき	
さといも（球茎、生）		8.00	厚いちよう	
木綿豆腐		16.00	角	
板こんにやく（精粉こんにやく）		6.00	色紙	
根深ねぎ（葉、軟白、生）		5.00	小口	
さばぶし（アレ記載なし）		4.00		
お湯		40.00		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.00		
食塩		0.15		
こまつな（葉、生）		10.00	ザク	
[りんご]				
りんご（生）	1/8 個	30.00		①りんごを洗浄し、塩素消毒する。時々混ぜる。 ②水道と同じ塩素濃度になるまで流水氏、皮をむき芯を取り

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月25日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[豚肉の柳川風]				
☆なたね油 一斗缶		1.00		出汁をとっておく。卵は湯煎しておく。 ①豚肉、ごぼうを炒める。 ②加水した後に人参・玉葱を入れる。 ③調味したら煮立たせ、卵の半量を入れ、4~5回かき混ぜる。 ④火を弱火にして残りのたまごを入れ、4~5回かき混ぜ、蓋をして温度を上げる。 ④ねぎを入れ、温度確認をして配缶。 H29.6さば節追加。水40g→20g。じゃがいも削除。人参12g→10g卵16g→23g ※アレルギー注意
豚もも (脂肪あり) 小間		25.00		
ごぼう (根、生)		17.00	半分斜め	
にんじん (根、皮つき、生)		10.00	細い短冊	
さばぶし (アレ記載なし)		0.65		
水		20.00		
☆上白糖		3.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		5.00		
清酒 (普通)		2.50		
たまねぎ (りん茎、生)		15.00	半くし	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00	斜め	
本みりん 1. 8リットル		0.80		
★鶏卵 全卵 (生)		25.00		
[海藻金平サラダ]				
くきわかめ (湯通し塩蔵、塩抜き)		9.00		①海藻・寒天をさっとゆでて水冷する。 ②野菜はボイル水冷する。 ③ドレッシングを加熱し冷ます ④①~③をドレッシングで和える (温度確認) ジャム小+トング
スープ用糸寒天 100g		0.20		
キャベツ (結球葉、生)		6.00	細い短冊	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	千切り	
ごぼう (根、生)		5.00	半分斜め	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.40		
☆上白糖		0.50		
本みりん 1. 8リットル		0.27		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.71		
穀物酢 1. 8リットル		1.80		
☆なたね油 一斗缶		0.40		
ごま油 1. 65K		0.90		
食塩		0.04		
白こしょう 370g缶		0.02		
☆上白糖		0.34		
[大学芋]				
さつまいも (生)		68.00	<small>乱(大きくなるようなら縦割または角)</small>	①タレは煮詰めて温度を取り、水あめを入れる。胡麻は別炒り後入れ ②さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。 ③水を切り、端がカリッと上がるように油で揚げる ④芋とタレとゴマを合わせて配缶する。 20.11タレ増上白糖6.75→14.5 醤油0.15→0.3水4.5→7.0 上白糖14.5→10.水あめ+5 小食缶+ギザ玉
☆なたね油 一斗缶		2.00		
☆上白糖		10.00	タレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.30	タレ	
水あめ (酵素糖化)		5.00	加熱後入れる	
水		6.00	タレ	
(黒) 炒りごま		0.40	オープン、和え時に入れる	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月26日 火曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		63.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00		
水		79.20		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ポークカレー]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		①玉ねぎは薄くスライスし、アメ色になるまで炒めておく。 ②あめ色になったらスパイスを加え、香りが立つまで炒める。 ③豚肉・生姜・ニンニクを炒め、ある程度火を通しておく。 ④野菜を加え表面が透明になるまで炒めたら加水する。 ⑤煮えたらルーと調味料を入れる。ダマにならないよう ⑥カレー・ガラムマサラを調整しながら加え、調味料で味を調える。 食缶+おたま 辛さはガラムマサラで調整する。 とろみが足りなければ米粉でとろみをつける。 2023.9 美濃忠やさいカレー (NA) から日給カレー (NA) に変更
たまねぎ (りん茎、生)		30.00	アメ玉	
カレー粉 2000g缶		0.20		
コリアンダー (粉)		0.08		
ターメリック 80g缶		0.02		
オールスパイス 65g缶		0.01		
クミン 65g缶		0.02		
セージ (粉)		0.01		
カルダモン パウダー 13g		0.02		
にんにく (りん茎、生)		0.10	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.40	みじん	
豚もも (脂肪あり) 角切り		30.00		
清酒 (普通)		0.50	下味	
にんじん (根、皮つき、生)		16.00	いちょう	
たまねぎ (りん茎、生)		30.00	半くし形	
じゃがいも (塊茎、生)		20.00	厚いちょう	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.34	下味	
水		80.00		
チキンブイヨン (森)		20.00		
食塩		0.35		
☆上白糖		1.00		
トマトケチャップ 3000g袋		3.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03		
ウスターソース 1. 8リットル		0.80		
中濃ソース		0.80		
カレー粉 2000g缶		0.10		
ゴールデンチャツネS&B 450g袋		1.16		
アレルゲンフリーカレーフレークN (日給)		12.00	タレ	
ガラムマサラ 80g缶		0.02	タレ	
米粉		0.00		
[パリパリひじきサラダ]				
じゃがいも (塊茎、生)		50.00	千切り	かつお節はオーブンで加熱し後入れ。 ①じゃがいもはパリパリになるまで素揚げする。 ②ひじきは洗って水で戻す。 ③野菜・ひじきは茹でて水冷し、水気を切っておく。 ④下味のたれは煮立たせて冷まし、絞ったひじきに漬けておく。 ⑤玉葱とタレの調味料を加熱し冷ます。 ⑥③から⑤まで和える。①は別配缶する。 ひじき：ジャム小+トング 芋：小食缶+トング
☆なたね油 一斗缶		1.60		
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41	ひじき下味	
水		8.50	ひじき下味	
☆上白糖		0.60	ひじき下味	
本みりん 1. 8リットル		0.55	ひじき下味	
きゅうり (果実、生)		5.00	半分斜め	
☆ホールコーン缶 1号缶		5.00		
たまねぎ (りん茎、生)		5.00	おろし汁捨てる	
白ワインビネガー1ℓ (森)		2.50	タレ	

[給食用調理室手配表]

令和6年11月26日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
オリーブ油		1.25	タレ	
☆上白糖		0.05	タレ	
★かつおぶし ソフト削り		0.50	オープン	
[ヨーグルト]				配缶し、冷蔵庫に入れておく。
★ソフール元気ヨーグルト 70g (県給)	1.00 個	70.00		Aバットまたはフタ

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月27日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[中華麺]				
★冷凍ラーメン (つけめん) (森)		130.00		①少量頻回で茹でる。(金ザルの半分くらい)茹でる時は多めのお湯でザルごと入れ、入れた直後にほぐして蓋をしめる。 ②温度を確認したらすぐに引き上げ、流水で麺の温度が下がるまでぬめりを取りながら冷ます。 ②よく水を切ってからタライにあけ、油をからめる。(足りなければ規定量より多く使用する。) ③配缶する。 2023.10.26麺160→130 Bバット+手袋
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g (森)		2.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[しょうゆラーメン]				
水		70.00		①メンマの上まではスープ。出汁を濃いめに取っておく。 ②チャーシューのゆで汁で野菜を煮て濾す。 ③ ①②を合わせて、具を入れる。調味料も入れて味を整える。 ④最後にねぎ・こまつなをちらす。 食缶+おたま
かたくちいわし (煮干し・だし用・アレ記載なし)		10.00		
だし昆布 (アレ記載なし)		5.00		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		5.00	おろす	
しょうが (根茎、生)		3.00		
にんにく (りん茎、生)		3.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		5.00		
チキンブイヨン (県給)		20.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		6.00		
★たまりしょうゆ		2.00		
清酒 (普通)		2.00		
食塩		1.45		
本みりん 1.8リットル		0.50		
水煮めんま (森)		10.00	1.5cm幅	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03		
清酒 (普通)		0.40		
本みりん 1.8リットル		0.40		
緑豆もやし (生)		15.00		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00		
ほうれんそう (葉、通年平均、生)		10.00		
★やさしい海のなるとスライス (スズヒロ)		5.00		
白こしょう 370g 缶		0.05		
[手作りチャーシュー]				
肩ロース角切り	1.00 個	40.00		①沸騰したお湯にザルをかませ、肉を入れる。 ②沸騰したらふつふつ湧くくらいの弱火で火を通す。(蓋をした状態で) ③お湯から引き揚げて、粗熱を取る。 ④鉄板に並べ、タレをかけて98℃スチームで2時間くらい蒸す。 ⑤170℃風0で15分位焼いて煮詰める。 タレと一緒に配缶する。 ゆで汁のアクは取れるだけ取る。 小食缶+トング
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.00		
本みりん 1.8リットル		2.00		

〔給食用調理室手配表〕

令和6年11月27日 水曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[パンサンスー]				①シートエッグは蒸しておく。 ドレッシングは加熱しておく。 ②きゅうり・人参はポイルした後水冷し、水気をきっておく。 ③茹でて水を切った春雨と他の具材を合わせる。 * 加熱・水冷の温度確認 * アレルギー確認 H29.10/27全体*0.75。 2023.10.26全体量*0.7 小食缶+トング
緑豆春雨カット500g		4.20		
水		6.00		
きゅうり(果実、生)		6.00	半斜	
にんじん(根、皮つき、生)		9.00	千切り	
若鶏ささみ 水煮		5.00		
★錦糸卵 冷凍ニチレイ 500g(日給)		5.00	蒸し	
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		1.56		
穀物酢 1.8リットル		0.50		
☆上白糖		0.50		
☆なたね油 一斗缶		0.10		
ごま油 1.65K		0.15		
一味とうがらし(森)		0.01		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月28日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒（精白米）		57.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00		B/バット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[じゃこ大豆]				調味液は加熱しておく。 ①じゃこ、澱粉をまがした大豆を揚げておく。 ②材料を和える。 じゃこは焦げないように、大豆はカリッとなるように揚げる。
大豆水煮レトルト（県給）		12.87		
★しらす干し（半乾燥品）		6.43		
ごま（白炒り）		0.51		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.70		ジャム小+小たま
☆三温糖		3.50		
本みりん 1. 8リットル		0.90		
清酒（普通）		2.00		
でん粉（じゃがいもでん粉）		3.00		
[生揚げと野菜の旨煮]				生揚げは油抜きをしておく ①小松菜はポイル水冷して搾っておく。 ②だし・椎茸の戻し汁と調味料で肉から順に材料を煮込む。 ③インゲンと①を散らす ④火を落として、澱粉がダマにならないように少しずつ加え、トロミを付けていく。 H30. 9/21食塩0.08→0.22醤油3.77→5.1 23. 9. 15全体量*0.7
豚もも（脂肪あり）小間		12.00		
生揚げ		30.00	さいの目大	
たまねぎ（りん茎、生）		10.00	半くし形	
にんじん（根、皮つき、生）		7.00	いちょう	
緑豆もやし（生）		10.00		
こまつな（葉、生）		8.00	ザクザク	
☆干しいたけ（菌床）		1.00	半分スライス	
水		6.00		
さばぶし（アレ記載なし）		2.00		食缶+おたま
水		28.00		
☆上白糖		1.12		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		3.57		
本みりん 1. 8リットル		0.70		
清酒（普通）		0.70		
さやいんげん（若ざや、生）		1.20	2.5cm幅	
食塩		0.15		
でん粉（じゃがいもでん粉）		1.40		
水		0.00		
[さつまいもの胡麻和え]				①ドレッシングは加熱して冷ましておく。 ②さつまいもは切っ後に水にさらす。野菜はポイルして水冷する。 ③配缶直前に和える。
さつまいも（生）		20.00	0.8角	
きゅうり（果実、生）		4.00	0.8角	
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	0.8角	
スイートコーン（冷凍・ホール大袋）		5.00	ポイル水冷	
（白）すりごま		3.50	オープン	
（白）練りごま 500g		2.00	加熱冷却	10月みりん1.0追加、すりごま4→3.5、醤油3→2.5
☆三温糖		2.00	加熱冷却	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.50	加熱冷却	
本みりん 1. 8リットル		1.00	加熱冷却	
[はちみつれもんゼリー]				①衛生的に配缶する。 低・高g配缶
ゼリーカップ 60CC	1.00 個	1.00		

[給食用調理室手配表]

令和6年11月28日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
カットゼリー (はちみつレモン) 1000g袋 (森)		40.00		A/バット+あみ+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年11月29日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稻穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ヤンニョムチキン]				①鶏肉に下味をつけておく。 ②胡麻をバットに入れ、オーブンで加熱しておく。 ③タレのみりんのアルコールを煮切り、他の調味料を入れて加熱する。 ④鶏肉は薄力粉をまぶした後、ぎゅっと握り固めて揚げる。 ⑤②③④を和える。
若鶏. もも (皮つき, 生) 30g	1.00 枚	30.00		
若鶏. もも (皮つき, 生) 40g	1.00 枚	40.00		
清酒 (普通)		1.00		
にんにく (りん茎, 生)		0.15	おろし	
しょうが (根茎, 生)		0.15	おろし	
★薄力粉 (1等)		5.00	ころも	
☆なたね油 一斗缶		2.00	揚げ油	※温度管理※汚染管理
コチュジャン 1000g		4.00	加熱	
トマトケチャップ 3000g袋		10.00	加熱	Aバット+トング
☆上白糖		3.00	加熱	
本みりん 1. 8リットル		3.00	煮切る	
ごま油 1. 65K		1.20	加熱	
ごま (白炒り)		0.60	加熱	
[海藻サラダ]				①野菜・海藻類はポイル水冷却し、水を切る。 ②ドレッシングは加熱後に冷却する。 ③配缶直前にすべて和える。 23. 10. 3海藻量調整
乾燥わかめ (素干し)		0.20	加熱冷却	
キャベツ (結球葉, 生)		15.00	細い短冊	
きゅうり (果実, 生)		10.00	半分斜め	
にんじん (根, 皮つき, 生)		4.00	千切り	
海藻ミックス100g		0.20	加熱冷却	ジャム小+トング
もどるんです寒天 100g		0.20	加熱冷却	
ごま (白炒り)		0.80	オープン	
ごま油 1. 65K		1.28		
穀物酢 1. 8リットル		2.57		
食塩		0.15		
からし (粉)		0.01		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40		
☆上白糖		0.26		
[豆腐チゲ]				キムチの汁を切って取っておく。 ※低学年と高学年でキムチ量調節
☆なたね油 一斗缶		0.20		
にんにく (りん茎, 生)		0.80	みじん	
しょうが (根茎, 生)		0.70	みじん	
豚もも (脂肪あり) 小間		23.00	炒め	①にんにく・しょうがを香りが出るまで炒める
豚ばら小間		6.00	炒め	②豚肉を加え、よく炒める
木綿豆腐		35.00	角	③水を加え、にんじん・椎茸を加える。他の材料を加える。
はくさい (結球葉, 生)		40.00	短冊	④調味し、豆腐・うずらを加え、とろみをつける
にんじん (根, 皮つき, 生)		7.00	短冊	⑤キムチのつけ汁で味を最終調整する。
こまつな (葉, 生)		6.00	ザク	⑥最後にごま油を加える
☆干しいたけ (菌床)		0.50	半スラ	
水		3.00		アレルギー注意：先取りして調理
給食屋さんの白菜キムチ (森)		14.00	汁取っておく	
★うずら卵レトルト 1000g袋		12.00		食缶+おたま

[給食用調理室手配表]

令和6年11月29日 金曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
食塩		0.35		
白こしょう 370g 缶		0.02		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.52		
チキンブイヨン (森)		12.00		
チンタン 3000g 袋		9.00		
水		20.00		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		2.00		
水		2.00		
ごま油 1.65K		0.60		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています