

[給食用調理室手配表]

1ページ

令和7年3月3日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
【五目ちらし寿司】				
水稻穀粒（精白米）		50.00		干椎茸は戻して、戻し汁をとつておく。海苔・胡麻を加熱しておく。
お湯		60.00		①インゲンはポイルし、冷水で冷ます。
米酢		2.50	酢飯	②レンコンは切って1%酢水につけておく。
☆上白糖		0.60	酢飯	③レンコンの調味液を加熱し、
食塩		0.05	酢飯	ポイルしたレンコンを入れて一煮立ちさせる。粗熱をとり、冷ます。
ごま（白炒り）		1.00	オーブン	④鶏肉以下の食材を煮る。
さやいんげん（若ざや、生）		2.00		⑤油揚げは油抜きをしてから合
		0.00		わせる。（椎茸の戻し汁も使
若鶏 もも（皮つき、生）		10.00		う）
若鶏 むね（皮つき、生）角切り		10.00		⑥炊けたごはんに加熱した寿司
清酒（普通）		1.00	肉	酢をふり、混ぜ合わせる。
にんじん（根、皮つき、生）		7.00	千切り	⑦卵・海苔以外の具を混ぜ合わせる。
乾しいたけ（乾）		0.50	半分スライス	⑧卵・海苔の順で散らす。
しいたけだし		3.00	戻し汁	
☆たけのこ水煮 レトルト		5.00	細い短冊	温度管理注意
油揚げ		2.00	細い短冊	Bバット+ヘラ
☆上白糖		1.00	油揚げ	
本みりん 1.8リットル		2.00	油揚げ	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.19	油揚げ	
		0.00		
れんこんスライス 3mm（森）		7.00	いちょう	
水		7.00	れんこん	
☆上白糖		1.60	れんこん	
米酢		2.50	れんこん	
食塩		0.05	れんこん	
		0.00		
★錦糸卵 冷凍ニチレイ 500g（日給）		8.00	生扱い	
きざみのり 100g		0.20	散らす オーブン	
【牛乳】				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
【鯛の茶碗蒸し】				
★鶏卵 全卵（生）		30.00	攪拌して濾す	ほうれん草はポイル水冷して搾っておく。
水		60.00	濃い目にとる	①鯛に酒と塩を振って焼く。コ
花かつお（アレ記載なし）		2.50	卵液	ンビ200°C水分60%15分風3
食塩		0.45	卵液	目安。焼き目をつける。焼いた
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.30	卵液	後の汁も卵液に合わせる。
★たい 角切り		8.00	焼く	②出汁を濃い目にとり、濾して
清酒（普通）		0.50	下味	水で量を調整しておく。
食塩		0.05	下味	※出汁+鯛出汁：卵液=2:1
★板なしかまぼこ（ヤギハシ）		9.16		③粗熱が取れた①と濾した卵液
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		7.00	ザクザク	を合わせる。
ぎんなんレトルト 180g缶		2.50	ぼいる	④容器にみつば以外の具を入れ、卵液を注ぐ。
生しいたけ（菌床栽培、生）		2.00	半分スライス	⑤みつばを乗せ、スチーム98°C
糸みつば（葉、生）		0.70	1.5cm幅	30分風無で蒸し上げる。
アルミ茶わん蒸し等カップ	1.00 枚	1.00		
【紅白すまし汁】				
若鶏 むね（皮つき、生）		12.00		①出汁を取っておく。
根深ねぎ（葉、軟白、生）		2.30	小口	②ほうれん草はポイル水冷して
食塩		0.35		搾っておく。
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.55		③沸かした出汁に鶏肉を入れ、
花かつお（アレ記載なし）		2.40		火を通して。
だし昆布（アレ記載なし）		0.20		④麩を入れて、調味料で味を調
水		80.00		える。
清酒（普通）		1.00		⑤最後にほうれん草を入れる。
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		10.00	ザク	
★はんべんあられ紅白（ヤギハシ）		10.00		食缶+おたま
【ひなあられ】				
ひなあられ 7g（森）	1.00 袋	7.00		衛生的に配缶する。
				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]

2ページ

令和7年3月4日 火曜日

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		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[ルーローハンの具]				
肩ロース角切り		30.00	下味	①小松菜を切り、ボイル水冷し、絞っておく。 ②肉に下味をつけておく。 ③コンビ180°C風3水分60%15分で焼き目をつける。 ④釜に水と③、具材を入れ、煮る。
豚もも（脂肪あり）角切り		10.00		⑤塩・酒・みりんを先に入れ煮て、アルコールをとばしてから残りの量魅了を入れる。 ⑥別釜で茹でたウズラの卵を合わせて、①も入れ、温度を取る。
清酒（普通）		1.00	下味	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.90	下味	
にんにく（りん茎、生）		0.20	おろし 下味	
しょうが（根茎、生）		0.20	おろし 下味	
☆なたね油 一斗缶		0.20	オーブンで焼く	
水		20.00		
にんにく（りん茎、生）		0.20	おろし	小食缶+ギザ玉
しょうが（根茎、生）		0.20	おろし	
ぶなしめじ ほぐし（森）		5.00		
☆たけのこ水煮 レトルト		10.00	干切り	
食塩		0.05		
清酒（普通）		2.04		
本みりん 1.8リットル		2.04		
紹興酒		0.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		4.48		
☆上白糖		1.00		
黒砂糖（粉末）		1.00		
五香粉（高橋）		0.01		
オイスターソース 1200ml		2.80		
こまつな（葉、生）		7.00	ざく切り、後入れ	
★うずら卵水煮 100個入袋（森）		10.00	別ボイル	
[薔薇湯（ルオボーラン）]				
お湯		60.00		①スープを沸かし、酒を入れ、肉を煮る。
チキンブイヨン（森）		7.00		②ネギ以外の野菜を入れ煮る。
鶏肉むね（皮付き）角切り		15.00		③調味して、ネギを入れて温度を取る。
清酒（普通）		2.00		食缶+おたま
だいこん（根、皮つき、生）		20.00	ななめ	
にんじん（根、皮つき、生）		8.00	いちょう	
しょうが（根茎、生）		10.00	角	
食塩		0.25		
白こしょう 370g缶		0.01		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.50		
葉ねぎ（葉、生）		1.00		
[パイナップルケーキ【24.10】]				
★薄力粉（1等）		13.00	ふるう	①バターは湯煎し、常温にしておく。パイナップルは包丁でたき、水分を切っておく。
ベーキングパウダー		0.70	ふるう	②薄力粉とBPをふるっておく。
★殺菌凍結全卵（液卵）		8.00		③バターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜておき、卵を数回に分けて入れて馴染ませる。牛乳を加え更に混ぜる。
ざらめ糖（グラニュー糖）		10.00		④②を加えてさっくりと混ぜる。
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		4.00		⑤鉄板に伸して、汁を切ったミカンを散らす。
★無塩バター 450g個		4.00	溶かす	⑥コンビ180°C水分20%風1で15分焼く。
☆パインチップ缶（汁こみ）1号缶		12.00	汁切る	低 カット/高 カット Aバット+パントング

※「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7年3月5日 水曜日

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。
もち麦		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[いかのかりん揚げ]				
★いか 短冊		40.00		①いかに下味をつけ片栗粉をまぶし揚げる ②みりんを煮切り、調味料を合わせて加熱しておく ③いかと調味料をからめる
しょうが（根茎、生）		0.42	おろす	
でん粉（じゃがいもでん粉）		7.34		
☆なたね油 一斗缶		2.08		小食缶+ギザ玉
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.18		
本みりん 1.8リットル		2.18	煮切る	
☆三温糖		0.80		
はちみつ		0.70		
米酢		0.50		
[納豆和え]				
ひきわり納豆 500g トレー		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、絞っておく。 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。
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		濃口醤油+0.6g (H28.2)
たくあんせん切り	4.50			ジャム小+小たま
[吳汁]				
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	いちょう		
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			* 大豆はペースト状に近くなる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
[苺ミルク寒天]				
粉寒天 100g（森）	0.60			①寒天を水で煮溶かし、温めた牛乳と砂糖を入れる。 ②いちごはグラニューと一緒に似ておく。 ③①に②を入れ、カップに注ぐ。
水	25.00			
★牛乳（調理用）1000ml（その他業者）	25.00			
☆上白糖	13.00			
いちご（生）	7.00			Aバット（フタ）+あみ+手袋
冷凍いちご	3.00			
ざらめ糖（グラニュー糖）	5.00			
ゼリーカップ 600g	1/50 個	0.02		

※「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]

4 ページ

令和7年3月6日 木曜日

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。
もち麦		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[豚肉のかりんと揚げ]				
☆なたね油 一斗缶		2.00		①水・砂糖・醤油は加熱し、とろみがつくまでに詰めておく。 ごまは煎っておく。
肩ロース切り身 30g	1.00 枚	30.00		②豚肉を巻いて、澱粉を付ける。揚げる時に広がらないように、固く握る。
肩ロース切り身 40g	1.00 枚	40.00		③揚げて、タレとごまを絡める。
でん粉（じゃがいもでん粉）		6.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		4.50		
☆上白糖		5.00		Aバット+トング
しょうが（根茎、生）		0.50		
水		1.20		
ごま（白炒り）		0.30		
[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野菜はボイルして、水冷する。
☆なたね油 一斗缶		2.00		③ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。
キャベツ（結球葉、生）		29.26	細い短冊	④野菜の水分を絞って、配缶直前に和える。
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		中心温度・温度管理注意
穀物酢 1.8リットル		1.50		
白こしょう 370g缶		0.02		ジャム小+トング
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		
[大根の味噌汁]				
花細工（乾燥わかめ）200g		0.30		①だしを取っておく。 ②油揚げは油抜きをしておく。
油揚げ		3.85	短冊	③大根、油揚げを出汁で加熱し、味噌を溶いてからわかめを入れる。
だいこん（根、皮つき、生）		23.07	千切り	
米みそ（赤色辛みそ）		3.46		大食缶+おたま
米みそ（淡色辛みそ）		2.82		
さばぶし（アレ記載なし）		4.01		
水		76.53		

※「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]

5 ページ

令和7年3月7日 金曜日

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。
もち麦		4.00		B/バット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[ビビンバの具]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		①油でにんにく、しょうが、ねぎを炒め、酒をふったひき肉を炒め調味する。
豚ひき肉		25.00		②野菜を切り、ボイル水冷して搾っておく。
清酒（普通）		0.50	炒め用	③塩・ごま油で和える
根深ねぎ（葉、軟白、生）		7.00	十字小口	④味付け肉・和えた野菜は別に配缶する。
にんにく（りん茎、生）		0.50	みじん	
しょうが（根茎、生）		0.50	みじん	
ごま油 1.65K		0.30		肉 ジャム大・小たま 野菜 小食缶・トング
☆三温糖		1.00		
本みりん 1.8リットル		0.40		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		4.48		
トウバンジャン 500g		0.12	量調整	
		0.00		
こまつな（葉、生）		20.00	ザク	
大豆もやし（生）		25.00	硬さ確認	
にんじん（根、皮つき、生）		10.00	干切り	
ごま油 1.65K		2.00		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.31		
食塩		0.15		
[トックのスープ]				
水		70.00		①スープを沸かし、肉を入れる。
チンタン 3000g袋（高橋）		7.00		②野菜を入れていく。
若鶏、もも（皮つき、生）小間		6.00		③味を調えておき、卵をいれ、完成5分前にトックを入れる。
にんじん（根、皮つき、生）		7.00	干切り	⑥ごま油とねぎを入れ、温度を確認したら火を止めて配缶する。
緑豆もやし（生）		20.00		
食塩		0.25		大食缶+おたま
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.13		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.90		
★鶏卵、全卵（生）		10.00	殻注意	
無菌トック（森）		15.00		
葉ねぎ（葉、生）		2.00	小口	
ごま油 1.65K		0.20		
[林檎と紅茶のケーキ]				
水		1.50	カラメル	①グラニュー糖と水でカラメルを作る。ちょうどいい焦がし加減の一歩手前でバターとシナモンを入れる。その後林檎を入れて絡める。
ざらめ糖（グラニュー糖）		2.50	カラメル 半量後入れ	②タライにあげて粗熱を取っておくおく。
★無塩バター		0.70	溶かさない	③バター砂糖をなじませる。
りんご（生）		10.00	小いちょう	④馴染んだら液卵と牛乳を加え混ぜ、数回に分けて粉類を入れる。②の汁で生地の固さを調節する。
シナモン		0.01		⑤②と④を合わせ、カップに入れて焼く。
		0.00		⑥焼きあがったら冷まし、粉糖を振るう。
★薄力粉（1等）		13.00	ふるう	
ベーキングパウダー		0.90	ふるう	
紅茶 粉末パック詰め		0.40		
★無塩バター		4.00	暖めておく	
★殺菌凍結全卵（液卵）		5.00		
★牛乳（調理用）1000ml（その他業者）		5.00		A/バット+手袋
☆上白糖		5.00		23.11.28砂糖3→5、林檎27→15
マドレーヌカップ 特5号	1/100 枚	0.01		
加工糖（粉糖）		0.20		

※「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7年3月10日 月曜日

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]				
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		4.00		
清酒（普通）		1.70		
若鶏、むね（皮つき、生）		10.00		Bバット+ヘラ
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		
黄だいす（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	
[スズキの竜田揚げ]				
★すずき 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。
★すずき 40g	1.00	切	40.00	中心温度・生の取り扱い確認
しょうが（根茎、生）			0.30	おろし
清酒（普通）			1.00	Aバット+あみ+トング
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			5.00	
[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
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	(温度確認)
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.40		ジャム小+トング
☆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		
[春キャベツのみぞ汁]				
キャベツ（結球葉、生）		30.00	短冊	①出汁をとる。 ②油揚げを油抜きする。 ③出汁に野菜・油揚げを加えて、味噌を溶く。
たまねぎ（りん茎、生）		10.00	半くし	
油揚げ		3.00	短冊	食缶+おたま
さばぶし（アレ記載なし）		4.00		
水		70.00		
米みそ（淡色辛みそ）		3.62		
米みそ（赤色辛みそ）		2.69		

※「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]

7ページ

令和7年3月11日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[焼きおにぎり]				
水稻穀粒（精白米）	60.00			①米に酒を入れて炊飯する。 ②おにぎりにして調味料を塗り、焼く。ホット200°C20分風3で焼く。
もち麦	5.00			
水	93.60			低 g / 中 g / 高 g
清酒（普通）	0.99			Bバット+手袋
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	2.35			
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[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。
豚もも（脂肪あり）小間	16.00			①油で豚肉を炒める。
じゃがいも（塊茎、生）	14.00	厚いちょう		②ごぼう・にんじん・大根を炒める
にんじん（根、皮つき、生）	5.20	いちょう		③だし汁を入れる。
根深ねぎ（葉、軟白、生）	5.20	小口		④材料が煮えたら、里芋を加える。火を通す。
だいこん（根、皮つき、生）	22.00	いちょう		⑥調味料で味を整え、仕上げる。
ごぼう（根、生）	8.00	ささがき		
板こんにゃく（精粉こんにゃく）	10.40	色紙		食缶+おたま
木綿豆腐	20.00	さいの目		
米みそ（赤色辛みそ）	3.40			23.6.5 赤みそ4.9→3.4/白みそ4.4→3.6/その他×0.8
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			
[乾パン]				
★乾パン 38g（県給）	1.00 袋	38.00		
[オレンジ]				
オレンジ	0.17 個	30.00		マニュアル通りに洗浄・消毒し、衛生的にカットして配缶する。
				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7年3月12日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
水稻穀粒（精白米）	57.00			
もち麦	4.00			Bバット+ヘラ
水	76.25			
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[ガパオライスの具]				
☆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
にんにく（りん茎、生）	0.12	みじん		①鶏肉・ニンニクを炒める。
鶏肉、ひき肉（生）	30.00			②火が通ったら野菜・調味料を入れて炒める。
青ピーマン（果実、生）	10.00	角		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。
赤ピーマン（果実、生）	12.93	角		
たまねぎ（りん茎、生）	17.48	角		小食缶+おたま
ぶなしめじ ほぐし（森）	6.20	大きければカット		※温度確認・挽肉取扱注意
オイスターーソース 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 700ml（高橋）	0.20			
ごま油 1.65K	0.30			
バジル（葉、生）	0.50	粗みじん さいご		
[和風フォーソン用]				
米粉めん（ライスヌードル）	7.15	水で戻してカット		ボイル小松菜・レモン汁後入れ。
若鶏、もも（皮つき、生）	15.40			①水から昆布だしを取り、そのまま厚削りで合わせ出汁をとる。
こまつな（葉、生）	10.40	ザクザク		②米粉めんは束をそろえて20~30分浸水し、7cmくらいに切る。
緑豆もやし（生）	12.20			③鶏肉は少量の水で炒め煮にしてほぐす。
にんじん（根、皮つき、生）	5.60	千切り		④①を加え、野菜を入れて煮る。
根深ねぎ（葉、軟白、生）	12.00	半分斜め		⑤麺と調味料を加え、温度が上がったら後入れの物を入れ、温度を測る。
たまねぎ（りん茎、生）	12.00	ななめ		煮立たせすぎないようにする。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	0.34			
チンタン 3000g袋（高橋）	8.58			
かつおぶし 厚削り（だし用・アレ記載なし）	3.00			
だし昆布（アレ記載なし）	0.40			大食缶+ギザ玉
食塩	0.35			
お湯	71.88			
清酒（普通）	0.80			
本みりん 1.8リットル	0.80			
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）	0.31			
黒こしょう 370g	0.01			
レモン果汁 720ml	0.10			
[ほうれん草とバナナのケーキ]				
★バナナ（生）	10.00	ミキサー		①バターは溶かしておく。
ほうれんそう（葉、通年平均、生）	5.00	ザク→ミキサー		②ほうれん草はボイル水冷して搾っておく。
★薄力粉（1等）	13.00	BPとふるう		③ほうれん草、バナナ、牛乳をミキサーにかける。
ベーキングパウダー	0.80			④材料を混ぜ合わせ、焼く。
★無塩バター	4.00	練る		試し焼きし、水分量によっては薄力粉で調整する。
☆上白糖	8.00	練る		*アレルギー注意
★殺菌凍結全卵（液卵）	8.00	練った後に入れる		
★牛乳（調理用）1000ml（その他業者）	4.00	ミキサー		Aバット+手袋
加工糖（粉糖）	0.20			25.2生地の量調整

※「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]

9ページ

令和7年3月13日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
水稻穀粒（精白米）		57.00		
もち麦		4.00		Bバット+ヘラ
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。粉は多めにつけて、ふるう)
清酒（普通）		10.00		
しょうが（根茎、生）		1.80	おろし	②ソースとからめ配缶する。
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		※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）
トマトケチャップ 1000g袋		7.00	タレ	
ウスターーソース ブルドックハイブレンド（森）		2.30	タレ	
☆上白糖		2.80	タレ	
水		2.00	タレ	
[春雨スープ]				春雨はお湯で戻し、短く切っておく。
若鶏 むね（皮つき、生）		10.00		①スープで鶏肉を茹でる。
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	千切り	②火が通ったら、しめじ・ねぎ・青梗菜以外の野菜を煮ていく。
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	千切り	
たまねぎ（りん茎、生）		8.00	半分スライス	③残りの野菜と調味料を入れる。 21. 12濃口醤油1.03追加/食塩0.35→0.45
ぶなしめじ ほぐし（森）		4.00		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		3.00	半分斜め	
チンゲンサイ（葉、生）		10.00	ザクザク	23. 7うすくち4.5→2.6
緑豆春雨カット500g		5.00		
お湯		76.02		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		2.60		
チキンブイヨン（森）		5.57		
食塩		0.45		
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）		1.03		
ごま油 1.65K		0.30		
[りんごゼリー]				
りんご（ストレートジュース）		40.00		①リンゴジュースは湯煎しておく。
水		20.00		②アガーと砂糖を混ぜておく。
エースアガー		1.70		③沸かしたお湯に②を溶かし、
☆上白糖		1.00		①を合わせる。
ゼリーカップ 60CC	1/50 個	0.02		④カップに入れて冷却する。
				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7年3月14日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[赤飯]				
水稻穀粒（精白米）		45.79		濃い塩水と胡麻を合わせ加熱して、ごま塩を作つておく。 ①ささげをさつと洗い、一度、ゆでこぼす。
水		39.60		②二度目のささげゆで汁を冷ましてごはんを炊く。
水稻穀粒（もち米）		15.26		ゆで汁を釜数で割つて、足りないようであれば水で割つて計量する。
ささげ（全粒、乾）		5.13		②配缶し、ごま塩をふる
水		39.60		
食塩		0.45	オーブン	
(黒) 炒りごま		0.50	オーブン	
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[鶏肉の照り焼き]				
鶏肉もも（皮付き） 30g	1.00 切	30.00		調味料に漬け込み、180~200°C
鶏肉もも（皮付き） 40g	1.00 切	40.00		スチーム1で焼き目がつくまで焼く。
☆上白糖		0.50		Aバット+トング
清酒（普通）		2.00		
☆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		
にんにく（りん茎、生）		0.06	おろし	
[梅香あえ]				
キャベツ（結球葉、生）		25.95	千切り	①タレを加熱して冷ましておく。 ②野菜はボイルして冷却しておく。 ③配缶直前に和える。 梅は量を調節する。 19.12 本みりん0.28追加
緑豆もやし（生）		22.00		
きゅうり（果実、生）		4.49	半斜	
ねり梅 500g（森）		1.22	生扱い	
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.93	ドレ	ジャム小+トング
本みりん 1.8リットル		0.28	ドレ	
☆上白糖		0.14	ドレ	
ごま（白炒り）		0.48	オーブン	
★かつおぶし ソフト削り		0.20	オーブン	
[こづゆ（福島県）]				
★ほたてがい（貝柱、煮干し）		3.05	もどし→ほぐし	里芋は切つた後にボイルし、ぬめりをとつておく。 ①干し貝柱は分量内のぬるま湯で戻し、ほぐす。玉ねぎ・きくらげは分量外のぬるま湯で戻す。 ②白滝・銀杏は下茹でする。 ③干貝出汁とカツオ出汁を合わせ、材料を煮ていく。 ④調味し、玉ねぎと糸三つ葉を加える。（温度を計測する）
さといも（球茎、生）		2.59	いちょう	
にんじん（根、皮つき、生）		8.50	いちょう	
生しいたけ（菌床栽培、生）		3.00	スライス	
しらたき		8.50	ほいる	
国産きくらげスライス（県給）		0.50		
ぎんなんレトルト 180g缶		2.50	ボイル	
糸みつば（葉、生）		1.01	2.5cm幅	大食缶+おたま
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.56		
食塩		0.25		
清酒（普通）		1.00	アルコールとばす	
本みりん 1.8リットル		2.00	アルコールとばす	
花かつお（アレ記載なし）		2.75		
水		60.00		
★あられ麩		1.00		
[セレクトクレープ]				
★フレンズクレープ（チョコ）30g（森）	1.00 個	30.00		
フレンズクレープ（ブルーベリー）35g（森）	1.00 個	35.00		
フレンズクレープ（いちご）35g（森）	1.00 個	35.00		

※「表示設定」を行つ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]

11 ページ

令和7年3月17日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
水稻穀粒（精白米）	62.00			
もち麦	4.00			B/バット+ヘラ
水	76.25			
[ジョア]				
★ジョア（マスカット） 125ml	1.00 本	125.00		
[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。
たまねぎ（りん茎、生）	30.00	アメ玉		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。
カレー粉 2000g缶	0.20			③豚肉・生姜・ニンニクを炒め、ある程度火を通しておく。
コリアンダ（粉）	0.08			④野菜を加え表面が透明になるまで炒めたら加水する。
ターメリック 80g缶	0.02			⑤煮えたらルーと調味料を入れる。ダメにならないよう
オールスパイス 65g缶	0.01			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。
クミン 65g缶	0.02			食缶+おたま
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		辛さはガラムマサラで調整する。
しょうが（根茎、生）	0.40	みじん		とろみが足りなければ米粉でとろみをつける。
豚もも（脂肪あり）角切り	30.10			2023.9 美濃忠やさいカレー（NA）から日給カレー（NA）に変更
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		
じやがいも（塊茎、生）	35.00	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			
チキンフィヨン（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 ブルドックハイブレンド（森）	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	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]				
じやがいも（塊茎、生）	50.00	千切り		かつお節はオーブンで加熱し後入れ。
☆なたね油 一斗缶	1.60			①じやがいもはパリパリになるまで素揚げする。
ひじき（ほしひじき、鉄釜、乾）	2.00			②ひじきは洗って水で戻す。
☆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		③野菜・ひじきは茹でて水冷し、水気を切っておく。
水	8.50	ひじき下味		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。
☆上白糖	0.60	ひじき下味		⑤玉葱とタレの調味料を加熱し冷ます。
本みりん 1.8リットル	0.55	ひじき下味		⑥③から⑤まで和える。①は別配缶する。
きゅうり（果実、生）	5.00	半分斜め		ひじき：ジャム小+トング 芋：小食缶+トング
☆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		
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		
[フルーツパンチ]				
☆みかん缶 1号缶	20.00			缶詰・サイダーは冷蔵しておく。出す時に塩素消毒する。
もも（缶詰、白肉種、果肉）	20.00			①シロップ加熱して食缶等で水冷する。その後冷蔵庫で冷やす。
☆バインチビット缶 1号缶	15.00			②缶詰は汁を切っておく。
カットゼリー（りんご） 1000g 170切（森）	10.00			③冷凍したままのゼリーを入れてほぐす。
カットゼリー（サイダー風） 1000g 170切（森）	10.00			④ワゴンを上げる時にサイダーを乗せる。
白ワイン 1.8リットル	0.81			
☆上白糖	2.02			
水	14.00			小食缶+おたま
炭酸飲料（サイダー）	43.00			

※「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