

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、戻し汁をとっておく。海苔・胡麻を加熱しておく。 ①インゲンはボイルし、冷水で冷ます。 ②レンコンは切って1％酢水につけておく。 ③レンコンの調味液を加熱し、ボ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。 ④鶏肉以下の食材を煮る。 ⑤油揚げは油抜きをしてから合わせる。（椎茸の戻し汁も使う） ⑥炊けたごはんに加熱した寿司酢をふり、混ぜ合わせる。 ⑦卵・海苔以外の具を混ぜ合わせる。 ⑧卵・海苔の順で散らす。 温度管理注意 B/バット+ヘラ
お湯		60.00		
米酢		2.50	酢飯	
☆上白糖		0.60	酢飯	
食塩		0.05	酢飯	
ごま（白炒り）		1.00	オープン	
さやいんげん（若ざや、生）		2.00		
.....		0.00		
若鶏. もも（皮つき、生）		10.00		
若鶏. むね（皮つき、生）角切り		10.00		
清酒（普通）		1.00	肉	
にんじん（根、皮つき、生）		7.00	千切り	
乾しいたけ（乾）		0.50	半分スライス	
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	
油揚げ		2.00	細い短冊	
☆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 オープン	
【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	ほうれん草はボイル水冷して搾しておく。 ①鯛に酒と塩を振って焼く。コンビ200℃水分60%15分風3目安。焼き目をつける。焼いた後の汁も卵液に合わせる。 ②出汁を濃い目にとり、濾して水で量を調整しておく。 ※出汁＋鯛出汁：卵液＝2：1 ③粗熱が取れた①と濾した卵液を合わせる。 ④容器にみつば以外の具を入れ、卵液を注ぐ。 ⑤みつばを乗せ、スチーム98℃30分風無で蒸し上げる。 ※アレルギー取り扱い注意 A/バット+あみ+手袋
水		60.00	濃い目にとる	
花かつお（アレ記載なし）		2.50	卵液	
食塩		0.45	卵液	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.30	卵液	
★たい 角切り		8.00	焼く	
清酒（普通）		0.50	下味	
食塩		0.05	下味	
★板なしかまぼこ（ヤギハシ）		9.16		
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		7.00	ザクザク	
ぎんなんレトルト 180g缶		2.50	ぼいる	
生しいたけ（菌床栽培、生）		2.00	半分スライス	
糸みつば（葉、生）		0.70	1.5cm幅	
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。 ②ほうれん草はボイル水冷して搾しておく。 ③沸かした出汁に鶏肉を入れ、火を通す。 ④麴を入れて、調味料で味を調える。 ⑤最後にほうれん草を入れる。 食缶+おたま
根深ねぎ（葉、軟白、生）		2.30	小口	
食塩		0.35		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.55		
花かつお（アレ記載なし）		2.40		
だし昆布（アレ記載なし）		0.20		
水		80.00		
清酒（普通）		1.00		
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		10.00	ザク	
★はんぺんあられ紅白（ヤギハシ）		10.00		
【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。 Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
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、ポイル水冷し、絞っておく。 ②肉に下味をつけておく。 ③コンビ180℃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。 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麴了を入れる。 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。 小食缶+ギザ玉
豚もも（脂肪あり）角切り		10.00		
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	オープンで焼く	
水		20.00		
にんにく（りん茎、生）		0.20	おろし	
しょうが（根茎、生）		0.20	おろし	
ぶなしめじ ぼぐし（森）		5.00		
☆たけのこ水煮 レトルト		10.00	千切り	
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	別ポイル	
【蘿蔔湯（ルオポータン）】				
お湯		60.00		①スープを沸かし、酒を入れ、肉を煮る。 ②ネギ以外の野菜を入れ煮る。 ③調味して、ネギを入れて温度を取る。 食缶+おたま
チキンブイヨン（森）		7.00		
鶏肉むね（皮付き）角切り		15.00		
清酒（普通）		2.00		
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	いちよう	
しょうが（根茎、生）		10.00	角	
食塩		0.25		
白こしょう 370g缶		0.01		
うずくちしょうゆ（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たき、水分を切っておく。 ②薄力粉とBPをふるっておく。 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。 ④②を加えてさっくりと混ぜる。 ⑤鉄板に伸して、汁を切ったミカンを散らす。 ⑥コンビ180℃水分20%風1で15分焼く。 低 カット/高 カット Aバット+パントング
ベーキングパウダー		0.70	ふるう	
★殺菌凍結全卵（液卵）		8.00		
ざらめ糖（グラニュー糖）		10.00		
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		4.00		
★無塩バター 450g個		4.00	溶かす	
☆バインチビット缶（汁こみ）1号缶		12.00	汁切る	

※「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]

3 ページ

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
しょうが（根茎、生）		0.42	おろす	②みりんを煮切り、調味料を合わせて加熱しておく
でん粉（じゃがいもでん粉）		7.34		③いかと調味料をからめる
☆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トレイ		30.75		①納豆は解凍しておく。
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		10.99	2.5cm幅	②ほうれん草は茹でて水冷し、絞しておく。
きざみのり 100g		0.23	加熱	③シラス・刻み海苔は過熱しておく。
★しらす干し（半乾燥品）		1.53	加熱	④タレを加熱し、冷ましておく。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.30	タレ	⑤すべて和える。
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
[呉汁]				
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。
大豆水煮レトルト（県給）		13.00		②小松菜は軽くゆでて水冷しておく。
水		60.00		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。
さばぶし（アレ記載なし）		1.50		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。
豚もも（脂肪あり）小間		10.00		⑤最後に小松菜・ねぎを入れる。
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	いちょう	* 温度確認・小松菜の虫注意・ねぎ頭の土に注意
根深ねぎ（葉、軟白、生）		5.00	小口	
こまつな（葉、生）		9.00	ザクザク	* 大豆はペースト状に近くなるまでミキサーにかけます。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
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		
				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。
水		25.00		②いちごはグラニューとと一緒に茹でる。
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		25.00		③①に②を入れ、カップに注ぐ。
☆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 60CC	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]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。 Bバット+ヘラ
水稻穀粒（精白米）		57.00		
もち麦		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[豚肉のかりんと揚げ]				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。 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。 ③揚げて、タレとごまを絡める。 Aバット+トング
☆なたね油 一斗缶		2.00		
肩ロース切り身 30g	1.00 枚	30.00		
肩ロース切り身 40g	1.00 枚	40.00		
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		
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]				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。 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+トング
ごぼう（根、生）		14.00	半斜	
☆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		
[大根の味噌汁]				①だしを取っておく。 ②油揚げは油抜きをしておく。 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。 大食缶+おたま
花細工（乾燥わかめ）200g		0.30		
油揚げ		3.85	短冊	
だいこん（根、皮つき、生）		23.07	千切り	
米みそ（赤色辛みそ）		3.46		
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
☆三温糖		1.00		野菜 小食缶・トング
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	千切り	
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味を調べておき、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	千切り	⑥ごま油とネギを入れ、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手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。
★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	小いちよう	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]

6 ページ

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]				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		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		
[スズキの竜田揚げ]				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
★すずき 30g	1.00 切	30.00		
★すずき 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		5.00		
[海藻金平サラダ]				
くきわかめ（湯通し塩蔵、塩抜き）		9.00		
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		
[春キャベツのみそ汁]				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。 食缶+おたま
キャベツ（結球葉、生）		30.00	短冊	
たまねぎ（りん茎、生）		10.00	半くし	
油揚げ		3.00	短冊	
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]				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℃20分風3で焼く。
水稻穀粒（精白米）		60.00		低 g / 中 g / 高 g
もち麦		5.00		
水		93.60		
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]				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。
☆なたね油 半斗缶		0.20		①油で豚肉を炒める。
豚もも（脂肪あり）小間		16.00		②ごぼう・にんじん・大根を炒める
じゃがいも（塊茎、生）		14.00	厚いちょう	③だし汁を入れる。
にんじん（根、皮つき、生）		5.20	いちょう	④材料が煮えたら、里芋を加える。火を通す。
根深ねぎ（葉、軟白、生）		5.20	小口	⑥調味料で味を整え、仕上げる。
だいこん（根、皮つき、生）		22.00	いちょう	
ごぼう（根、生）		8.00	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
米みそ（淡色辛みそ）		3.60		赤みそ4.9→3.4/白みそ4.4→3.6/その他×0.8
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]

8 ページ

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]					
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		4.00			
水		76.25			
[牛乳]					
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		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・バジルを加えて煮立ちさせる。 小食缶+おたま ※温度確認・挽肉取扱注意	
[ガパオライスの具]					
☆なたね油 一斗缶		0.20			
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 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		
[和風フォー汁用]					
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。 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。 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。 ③鶏肉は少量の水で炒め煮にしてほぐす。 ④①を加え、野菜を入れて煮る。 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。 煮立たせすぎないようにする。 大食缶+ギザ玉	
若鶏、もも（皮つき、生）		15.40			
こまつな（葉、生）		10.40	ザクザク		
緑豆もやし（生）		12.20			
にんじん（根、皮つき、生）		5.60	千切り		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		12.00	半分斜め		
たまねぎ（りん茎、生）		12.00	ななめ		
☆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			
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。 ②ほうれん草はボイル水冷して搾しておく。 ③ほうれん草、バナナ、牛乳をミキサーにかける。 ④材料を混ぜ合わせ、焼く。 試し焼きし、水分量によっては薄力粉で調整する。 *アレルギー注意	
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		5.00	ザク→ミキサー		
★薄力粉（1等）		13.00	BPとふるう		
ベーキングパウダー		0.80			
★無塩バター		4.00	練る		
☆上白糖		8.00	練る		
★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		
加工糖（粉糖）		0.20			
				A/バット+手袋	
				25.2生地量の調整	

※「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

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]				
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		
[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。
清酒（普通）		10.00		②レバーに片栗粉をつけて揚げ
しょうが（根茎、生）		1.80	おろし	る。粉は多めにつけて、ふる
でん粉（じゃがいもでん粉）		13.00	多めに	う）
☆なたね油 一斗缶		5.00		②ソースとからめ配缶する。
トマトケチャップ 1000g 袋		7.00	タレ	※レバーは3×4×0.5位に切っ
ウスターソース ブルドックハイブレンド（森）		2.30	タレ	てもらう。（数ではなく重量配
☆上白糖		2.80	タレ	缶）
水		2.00	タレ	小食缶+ギザ玉
[春雨スープ]				
若鶏、むね（皮つき、生）		10.00		春雨はお湯で戻し、短く切っ
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	千切り	ておく。
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	千切り	①スープで鶏肉を茹でる。
たまねぎ（りん茎、生）		8.00	半分スライス	②火が通ったら、しめじ・ね
ぶなしめじ ほぐし（森）		4.00		ぎ・青梗菜以外の野菜を煮てい
根深ねぎ（葉、軟白、生）		3.00	半分斜め	く。
チンゲンサイ（葉、生）		10.00	ザクザク	③残りの野菜と調味料を入れ
緑豆春雨カット500g		5.00		る。
お湯		76.02		21.12濃口醤油1.03追加/食塩
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		2.60		0.35→0.45
チキンブイヨン（森）		5.57		23.7うすくち4.5→2.6
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
水		20.00		く。
エースアガー		1.70		②アガーと砂糖を混ぜておく。
☆上白糖		1.00		③沸かしたお湯に②を溶かし、
ゼリーカップ 60CC	1/50 個	0.02		①を合わせる。
				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]

10 ページ

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、ごま塩を作っておく。 ①ささがをさっと洗い、一度、ゆでこぼす。 ②二度目のささがゆで汁を冷ましてごはんを炊く。 ゆで汁を釜数で割って、足りないようであれば水で割って計量する。 ②配缶し、ごま塩をふる	
水		39.60			
水稻穀粒（もち米）		15.26			
ささが（全粒，乾）		5.13			
水		39.60			
食塩		0.45	オープン		
（黒）炒りごま		0.50	オープン		
【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℃スチーム1で焼き目がつくまで焼く。 Aバット+トング	
鶏肉もも（皮付き） 40g	1.00 切	40.00			
☆上白糖		0.50			
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 ジャム小+トング	
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		
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	オープン		
★かつおぶし ソフト削り		0.20	オープン		
【こづゆ(福島県)】					
★ほたてがい（貝柱，煮干し）		3.05	もどし→ほぐし	里芋は切った後にボイルし、ぬめりをとっておく。 ①干し貝柱は分量内のぬるま湯で戻し、ほぐす。玉麩・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、玉麩と糸三つ葉を加える。（温度を計測する） 大食缶+おたま	
さといも（球茎、生）		2.59	いちよう		
にんじん（根、皮つき，生）		8.50	いちよう		
生しいたけ（菌床栽培，生）		3.00	スライス		
しらたき		8.50	ぼいる		
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		
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」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

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。
水稲穀粒（精白米）		62.00		Bバット+ヘラ
もち麦		4.00		
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]				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
☆なたね油 一斗缶		0.20		アメ玉
たまねぎ（りん茎、生）		30.00		
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	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	
豚もも（脂肪あり）角切り		30.10		とろみが足りなければ米粉でとろみをつける。
清酒（普通）		0.50	下味	2023.9 美濃忠やさいカレー
にんじん（根、皮つき、生）		16.00	いちよう	(NA) から日給カレー (NA) に変更
たまねぎ（りん茎、生）		30.00	半くし形	
じゃがいも（塊茎、生）		35.00	厚いちよう	
☆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 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]				かつお節はオープンで加熱し後入れ。 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。
じゃがいも（塊茎、生）		50.00	千切り	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	
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	
[フルーツパンチ]				缶詰・サイダーは冷蔵しておく。出す時に塩素消毒する。 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。 ②缶詰は汁を切っておく。 ③冷凍したままのゼリーを入れてほぐす。 ④ワゴンを上げる時にサイダーを乗せる。
☆みかん缶 1号缶		20.00		小食缶+おたま
もも（缶詰、白肉種、果肉）		20.00		
☆バインチビット缶 1号缶		15.00		
カットゼリー（りんご） 1000g170切（森）		10.00		
カットゼリー（サイダー風） 1000g170切（森）		10.00		
白ワイン 1.8リットル		0.81		
☆上白糖		2.02		
水		14.00		
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