

令和6年9月3日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稻穀粒 (精白米)		60.00	45.29 kg		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1.2kg袋		4.00	3.02 kg		Bバット+ヘラ
水		76.25	57.56 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	706.00 本		
<b>[ハヤシライス]</b>					
☆なたね油 一斗缶		0.30	0.23 kg		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ブイヨン追加、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
豚もも (脂肪あり) 小間		35.00	26.00 kg		
エリンギ (生)		6.00	4.90 kg	細い短冊	
ぶなしめじ ほぐし (森)		6.00	4.00 袋	大きければ切る	
たまねぎ (りん茎、生)		45.00	30.00 kg	ななめ	
水		30.00	22.65 kg		
赤ワイン 1.8リットル		4.50	3.40 kg		
トマト加工品 (ピューレー)		15.00	11.32 kg		
チキンブイヨン (森)		6.00	4.53 kg		
白いんげんまめ ピューレ		5.00	4.00 袋		
ハヤシルウ		12.00	9.06 kg		
食塩		0.15	0.11 kg		
こしょう (白、粉)		0.02	15.10 g		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.30	0.23 kg		
パセリ (葉、生)		0.70	0.59 kg	みじん	
☆三温糖		1.00	0.75 kg		
<b>[じゃがいものハニーサラダ]</b>					
じゃがいも (塊茎、生)		40.00	30.00 kg	千切り	①じゃがいもは揚げて配缶する。 ②野菜はボイル後、直ちに水冷し、水気を切る。 ③ドレッシングは加熱し、冷ましておく。 ④配缶直前に和えて配缶する。  小食缶+トング
☆なたね油 一斗缶		2.00	1.51 kg		
きゅうり (果実、生)		5.00	3.90 kg	半分斜め	
キャベツ (結球葉、生)		25.00	17.00 kg	千切り	
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	3.90 kg	千切り	
☆なたね油 一斗缶		3.10	2.34 kg		
穀物酢 1.8リットル		2.20	1.66 kg		
食塩		0.25	0.19 kg		
はちみつ		2.10	1.59 kg		
からし (粉)		0.05	37.74 g		
<b>[梨(豊水)]</b>					
豊水 個付け	1/8 個	60.00	90.00 個		洗浄・消毒後は衛生的に扱う。 ①皮をむいて芯を取る。 ②配缶する。

※「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

令和6年9月4日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[鶏飯(鹿児島)]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		59.20	44.62 kg		①米を洗い浸水して炊く ②椎茸・鶏肉は戻し汁で煮る ③シートエッグはスチーム ④海苔は加熱しておく ⑤炊き上がったごはんに具を混ぜて配缶。海苔・卵は上に配缶  かけ汁に万能ねぎを入れて温度確認  ごはん：Bバット+ヘラ かけ汁：小食缶+おたま
水		64.70	48.77 kg		
もち麦 1. 2kg袋		4.00	3.01 kg		
乾しいたけ (乾)		1.03	0.97 kg	半分スライス	
☆上白糖		1.95	1.47 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72	1.30 kg		
本みりん 1. 8リットル		1.00	0.75 kg		
清酒 (普通)		0.30	0.23 kg		
若鶏. むね (皮つき、生)		12.11	9.10 kg		
水		13.91	10.48 kg		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		0.42	0.32 kg		
たくあんせん切り		3.85	3.00 袋		
きざみのり 100g		0.20	1.00 袋		
★錦糸卵 冷凍ニチレイ 500g (日給)		5.50	8.00 袋		
.....		0.00			
葉ねぎ (葉、生)		1.00	1.00 kg	小口	
水		90.00	67.83 kg		
チキンブイヨン (森)		9.00	6.78 kg		
本みりん 1. 8リットル		1.80	1.36 kg		
清酒 (普通)		1.80	1.36 kg		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		2.18	1.64 kg		
食塩		0.15	0.11 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	706.00 本		
<b>[さばの文化干し]</b>					
★さば文化干し 30g	1.00 切	30.00	355.00 枚		皮面を上にして、焼き目が付くように焼く。
★さば文化干し 40g	1.00 切	40.00	375.00 枚		Aバット+トング
<b>[小松菜のおひたし]</b>					
こまつな (葉、生)		23.50	16.00 kg	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
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	4.70 kg	千切り	
緑豆もやし (生)		15.00	11.60 kg		
★かつおぶし ソフト削り		0.30	0.23 kg	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	1.30 kg		
清酒 (普通)		0.50	0.38 kg		ジャム小+トング
本みりん 1. 8リットル		0.50	0.38 kg		
食塩		0.00	kg		
<b>[マスカットゼリー]</b>					
ゼリーカップ 60CC	1.00 個	1.00	15.00 袋		低・高わけて衛生的に配缶する。
ダイスゼリーシャインマスカット 1000g (森)		30.00			Aバットまたはフタ+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

令和6年9月5日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[中華麺]</b>					
★冷凍ラーメン (つけめん) (森)		110.00	83.00 袋		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
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g (森)		2.00	1.50 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	702.00 本		
<b>[冷やし中華の具]</b>					
ハム (ロース)		16.39	12.30 kg		①ハム・野菜はポイル水冷する。野菜は軽く絞る。 ⑤卵は常温で解凍しておく。 ⑥野菜を和えた後に卵を入れ、さっくり混ぜる。 ⑦タレは加熱して冷ます。食缶に移し、水を張ったシンクに入れて何回か換水し粗熱を取る。バット等で作った氷を入れて冷やす。 ⑧配缶後に氷 (配缶表量) を入れる。  タレ：食缶+おたま 野菜：小食缶+トンブ
緑豆もやし (生)		14.00	10.80 kg		
にんじん (根、皮つき、生)		3.00	2.40 kg	千切り	
きゅうり (果実、生)		11.00	8.40 kg	半斜	
紅しょうがせん切り		2.00	1.00 袋		
★錦糸卵 冷凍ニチレイ 500g (日給)		13.00	14.00 袋	常温解凍	
.....		0.00			
水		43.00	32.26 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48	3.36 kg		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		4.05	3.04 kg		
食塩		0.05	0.04 kg		
穀物酢 1.8リットル		9.00	6.75 kg		
☆上白糖		9.00	6.75 kg		
本みりん 1.8リットル		2.00	1.50 kg		
清酒 (普通)		1.00	0.75 kg		
ごま油 1.65K		1.80	1.35 kg		
チキンブイヨン (県給)		7.00	5.25 kg		
氷 (ロックアイス)		16.00	12.00 kg		
<b>[棒棒鶏]</b>					
若鶏ささみ 水煮		10.00	8.00 袋		①ごまはオーブンで加熱する。 ②野菜はポイル→水出ししぼしておく。 ③ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ④すべて和える。  ジャム小+トンブ
キャベツ (結球葉、生)		17.00	15.00 kg	細短冊	
きゅうり (果実、生)		14.00	10.70 kg	半斜	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	3.10 kg	千切り	
ごま (白炒り)		1.70	1.28 kg	ドレ オープン	
ごま (練り)		1.50	1.00 本	ドレ	
穀物酢 1.8リットル		1.50	1.13 kg	ドレ	
食塩		0.10	0.08 kg	ドレ	
しょうが (根茎、生)		0.10	0.10 kg	ドレ おろし	
にんにく (りん茎、生)		0.10	0.09 kg	ドレ おろし	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.25	0.94 kg	ドレ	
☆三温糖		0.64	0.48 kg	ドレ	
本みりん 1.8リットル		1.00	0.75 kg	ドレ	
<b>[黒糖蒸しパン]</b>					
★殺菌凍結全卵 (液卵)		10.00	7.00 袋		①黒糖は最低量の牛乳で溶いておく。 ②薄力粉とBPIはふるっておく。 ③油以外の食材を全て混ぜる ④まんべんなく混ぜたら、油を混ぜて型に流す。 ※アレルギー・汚染注意 98℃スチーム15分加熱する。  Aバット+手袋
★牛乳 (調理用) 1000ml (その他業者)		15.00	11.25 kg		
☆上白糖		10.00	7.50 kg		
☆なたね油 一斗缶		1.50	1.13 kg		
黒砂糖		10.00	7.50 kg		
★薄力粉 (1等)		24.00	18.01 kg		
ベーキングパウダー		1.20	900.32 g		
マドレーヌカップ	1.00 個	1.00	722.00 個		

※「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6年9月6日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[カレーピラフ]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		54.00	33.78 kg		①塩・玉ねぎを色付くまで炒め、ガラムマサラ以外の香辛料を入れ炒める。 ②ひき肉を炒める。 ③ニンニク・生姜・香辛料を入れてさらに炒め、香りが立ったら残りの材料を炒める。 ④白ワインを入れアルコールを飛ばしたら調味料を入れる。 ⑤最後にバター・パセリを入れ温度をとる。  Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00	2.50 kg		
水		68.00	42.54 kg		
☆なたね油 一斗缶		0.30	0.19 kg		
たまねぎ (りん茎、生)		15.00	10.00 kg	みじん アメ玉	
食塩		0.05	0.03 kg	炒め	
カレー粉 2000g缶		0.53	331.53 g	炒め	
ガラムマサラ 80g缶		0.02	12.51 g	炒め	
コリアンダー (粉) 80g		0.50	347.51 g	炒め	
鶏肉、ひき肉 (生)		18.00	11.00 kg	炒め	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	2.60 kg	みじん	
にんにく (りん茎、生)		0.30	0.21 kg	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.30	0.24 kg	みじん	
マッシュルーム生スライス (森)		5.00	3.00 袋		
食塩		0.35	0.22 kg		
こしょう (黒、粉)		0.01	6.26 g		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.78	1.11 kg		
白ワイン 1. 8リットル		1.78	1.11 kg		
チキンブイヨン (森)		6.10	3.82 kg		
☆三温糖		0.29	0.18 kg		
パセリ (葉、生)		0.23	0.16 kg		
★有塩バター		0.60	0.38 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	697.00 本		
<b>[コールスローサラダ]</b>					
キャベツ (結球葉、生)		30.00	22.10 kg	細い短冊	①きゃべつ・コーンはボイル後水冷して搾って冷やす。 ②ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ③ ①②を和える。  ジャム小+トング
☆ホールコーン缶 1号缶		7.50	2.00 缶		
若鶏ささみ 水煮		3.00	2.00 袋		
☆なたね油 一斗缶		1.30	0.81 kg		
穀物酢 1. 8リットル		2.50	1.56 kg		
食塩		0.13	0.08 kg		
白こしょう 370g缶		0.01	6.26 g		
白ワイン 1. 8リットル		0.75	0.47 kg		
からし (粒入りマスタード)		0.22	137.61 g		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.77	0.48 kg		
☆三温糖		0.16	0.10 kg		
たまねぎ (りん茎、生)		2.00	1.40 kg		
パセリ (葉、生)		0.20	0.14 kg	みじん	
<b>[ABCスープ]</b>					
ウィンナーカット		3.85	2.00 kg		①煮えにくい野菜とベーコンから入れ、煮る。 ②他の具材と調味料を入れ、味を整える。 *温度・マカロニの固さを確認する。  食缶+おたま
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	3.30 kg	千切り	
たまねぎ (りん茎、生)		15.00	10.00 kg	半スラ	
キャベツ (結球葉、生)		21.82	16.10 kg	短冊	
パセリ (葉、生)		0.46	0.32 kg	みじん さらし	
白ワイン 1. 8リットル		1.00	0.63 kg		
食塩		0.35	0.22 kg		
こしょう (黒、粉)		0.02	12.51 g		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.93	0.58 kg		
チキンブイヨン (森)		9.42	5.89 kg		
水		87.46	54.71 kg		
★マカロニ アルファベット		4.00	2.00 kg		
<b>[梨 (豊水)]</b>					
豊水 個付け	1/8 個	60.00	75.00 個		洗浄・消毒後は衛生的に扱う。 ①皮をむいて芯を取る。 ②配缶する。

※「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

令和6年9月9日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		60.00	45.02 kg		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1.2kg袋		4.00	3.00 kg		Bバット+ヘラ
水		76.25	57.21 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	702.00 本		
<b>[万鯛の竜田揚げ]</b>					
★まんだい 30g	1.00 切	30.00	352.00 切		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
★まんだい 40g	1.00 切	40.00	368.00 切		
しょうが (根茎、生)		0.30	0.29 kg	おろし	Aバット+あみ+トンゲ
清酒 (普通)		1.00	0.75 kg		
食塩		0.05	0.04 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41	1.81 kg		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		7.52	6.00 袋		
☆なたね油 一斗缶		5.00	3.75 kg		
<b>[ほうれん草と菊の和え物]</b>					
ほうれんそう (葉、通年平均、生)		23.60	19.70 kg	ザクザク	調味料は加熱して冷ましておく。
えのきたけ (生)		11.87	10.50 kg	2.5cm幅	①菊は酢を入れたお湯 (酢の1000倍) で戻し、水冷し、ざるに上げておく。
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.68	1.26 kg		②ほうれん草、えのきもボイルして冷水で冷ます。水冷時に①を合わせ、菊をほどいておき、一緒に絞る。
きく (菊のり)		0.18	9.00 枚	下茹で	③材料を合わせる。
穀物酢 1.8リットル		0.05	0.04 kg	菊茹で用	
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.05	0.04 kg		
本みりん 1.8リットル		1.00	0.75 kg		
★かつおぶし ソフト削り		0.70	0.53 kg		小食缶+トンゲ
<b>[とりじゃが]</b>					
鶏肉むね (皮付き) 小間		27.00	20.00 kg		①出汁をとっておく
鶏肉もも (皮付き) 小間		5.00	4.00 kg		②白滝はボイルしておく。
しらたき		15.00	11.00 袋	3cm 下茹で	②出汁で鶏を煮る。煮えたら加水し、他の材料を煮る。
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	3.90 kg	厚いちょう	③じゃがいもは配缶時に崩れないような固さで仕上げる。
たまねぎ (りん茎、生)		20.00	16.00 kg	半くし	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		8.00	10.00 kg	斜め	大食缶+おたま
じゃがいも (塊茎、生)		40.00	34.00 kg	厚いちょう	
水		24.00	18.01 kg		
さばぶし (アレ記載なし)		1.00	0.75 kg		
☆三温糖		3.00	2.25 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		6.47	4.85 kg		
本みりん 1.8リットル		2.40	1.80 kg		
清酒 (普通)		0.80	0.60 kg		
さやいんげん (若ざや、生)		1.00	1.00 kg	斜スラ	

※「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6年9月10日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稻穀粒 (精白米)		60.00	45.09 kg		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	3.01 kg		
水		76.25	57.30 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	703.00 本		
<b>[生揚げの卵とじ丼の具]</b>					
さばぶし (アレ記載なし)		2.29	1.72 kg		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	12.55 kg		
若鶏 むね (皮つき、生)		7.63	5.80 kg		
たまねぎ (りん茎、生)		40.17	32.00 kg	半スラ	
清酒 (普通)		0.84	0.63 kg		
☆上白糖		3.07	2.31 kg		
みりん (本みりん)		1.68	1.26 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		7.24	5.44 kg		
高野豆腐 細切り		2.70	2.00 kg	戻して搾る	
生揚げ		30.53	23.00 kg	角	
食塩		0.15	0.11 kg		
こまつな (葉、生)		5.00	4.40 kg	ザク	
水		0.50	0.38 kg		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.50	1.00 袋	調整	
★殺菌凍結全卵 (液卵)		22.90	17.00 袋		
<b>[小松菜のごま醤油和え]</b>					
こまつな (葉、生)		20.00	17.60 kg	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。 すりごまと調味料は別で加熱する。 ジャム小+トング
緑豆もやし (生)		5.00	3.90 kg		
にんじん (根、皮つき、生)		10.00	7.80 kg	千切り	
(白)すりごま		1.00	0.75 kg	オーブン後和え	
ごま (練り)		1.50	1.10 kg	ドレ	
☆三温糖		1.50	1.13 kg	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	1.73 kg	ドレ	
<b>[白菜の味噌汁]</b>					
はくさい (結球葉、生)		30.00	23.90 kg		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。 食缶+おたま
さばぶし (アレ記載なし)		4.12	3.10 kg		
水		125.00	93.93 kg		
米みそ (淡色辛みそ)		2.69	2.00 袋		
米みそ (赤色辛みそ)		4.04	3.00 袋		
木綿豆腐		15.00	11.00 kg		
乾燥わかめ (素干し)		0.15	112.71 g		

※「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6年9月11日 水曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[さつまいもパン]</b>					
★さつまいもパン 30g	1.00 個	30.00	230.00 個		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	237.00 個		
★さつまいもパン 50g	1.00 個	50.00	253.00 個		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	703.00 本		
<b>[肉団子スープ]</b>					
豚ひき肉		10.00	7.50 kg		小松菜はポイルしておく 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
鶏肉 ひとき肉 (生)		15.00	11.00 kg		
木綿豆腐		9.00	7.00 kg	水切ってつぶす	
しょうが (根茎、生)		0.30	0.29 kg	おろし	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.80	1.00 袋	調整	
こしょう (黒、粉)		0.01	7.51 g		
食塩		0.14	0.11 kg		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		3.00	3.80 kg	十字小口	
.....		0.00			
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	3.90 kg	短冊	
はくさい (結球葉、生)		10.00	8.00 kg	短冊	
緑豆もやし (生)		15.00	11.60 kg	短冊	
こまつな (葉、生)		20.00	17.60 kg	ザクザク	
マロニー カット		4.50	3.38 kg		
水		80.00	60.11 kg		
チンタン 3000g 袋		9.11	6.85 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40	1.80 kg		
食塩		0.35	0.26 kg		
<b>[マセドアンサラダ]</b>					
★サイコロチーズ 5mm角		5.00	4.00 袋	0.8角	①玉ねぎは辛ければさらしておく。 ②ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ③野菜はポイルして水冷して水を切る。 ④清潔なタライで和える。 ジャム小+小たま
きゅうり (果実、生)		7.00	5.40 kg	0.8角	
にんじん (根、皮つき、生)		6.50	5.10 kg	0.8角	
☆ホールコーン缶 1号缶		7.00	3.00 缶		
じゃがいも (塊茎、生)		30.00	25.00 kg	0.8角	
☆なたね油 一斗缶		1.00	0.75 kg		
オリーブ油		1.20	0.90 kg		
☆上白糖		0.33	0.25 kg		
果実酢 (りんご酢)		1.65	1.24 kg		
たまねぎ (りん茎、生)		2.20	1.80 kg	みじん	
食塩		0.25	0.19 kg		
白こしょう 370g 缶		0.02	15.03 g		

※「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6年9月12日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稻穀粒 (精白米)		60.00	44.95 kg		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00	3.00 kg		Bバット+ヘラ
水		76.25	57.12 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	701.00 本		
<b>[麻婆豆腐]</b>					
☆なたね油 一斗缶		0.36	0.27 kg	みじん	干し椎茸をもどす。戻し汁も使う。
にんにく (りん茎、生)		0.27	0.22 kg	みじん	①にんにく・生姜・ねぎを炒め、肉を炒める。肉がいたまったら豆板醤を入れ少し炒める。
しょうが (根茎、生)		0.27	0.26 kg	荒みじん	②他の具を炒め、椎茸の戻し汁お湯・調味料を入れ煮込む。
冷凍豆腐ダイスカット		18.50	14.00 kg	荒みじん	③豆腐を別釜で下茹でする。
豚ひき肉		15.00	11.30 kg	荒みじん	④②に水溶き澱粉でとろみをつける。
鶏肉、ひき肉 (生)		15.00	11.00 kg		⑤豆腐を入れ、一煮立ちさせる。
にんじん (根、皮つき、生)		9.00	7.00 kg	角	
たまねぎ (りん茎、生)		13.50	10.80 kg		
☆干ししいたけ (菌床)		1.54	1,153.64 g	小口	小食缶+おたま
しいたけだし		1.35	1.01 kg		
木綿豆腐		30.00	22.00 kg		
チンタン 3000g袋		8.00	5.99 kg		
☆上白糖		0.72	0.54 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.49	1.12 kg		
清酒 (普通)		1.49	1.12 kg		
米みそ (赤色辛みそ)		5.94	5.00 袋		
八丁みそ 500g		2.61	4.00 袋		
トウバンジャン		0.64	0.48 kg		
オイスターソースキッコーマン 1200ml		0.72	0.54 kg		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		2.25	2.00 袋		
水		2.25	1.69 kg		
水		27.90	20.90 kg		
ごま油 1. 65K		0.72	0.54 kg		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		10.00	12.50 kg		
<b>[ニラ玉スープ]</b>					
若鶏、むね (皮つき、生)		14.00	10.50 kg		小松菜はボイルしておく。
★鶏卵、全卵 (生)		16.00	15.00 kg		①卵は割卵して濾しておく。
にら (葉、生)		10.00	7.90 kg	2.5cm幅	②スープに味をつけ、澱粉でとろみをつけ①を流し、もやしを入れる。
こまつな (葉、生)		8.00	7.10 kg	ザクザク	③温度を取り最後にニラをいれ仕上げる。
緑豆もやし (生)		10.17	7.90 kg		
水		80.00	59.93 kg		20. 8. 25食塩0.55→0.4 20. 10. 26食塩0.4→0.35
チンタン 3000g袋		8.50	6.37 kg		
食塩		0.35	0.26 kg		大食缶+おたま
こしょう (黒、粉)		0.02	14.98 g		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72	1.29 kg		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		1.00	1.00 袋		
水		1.00	0.75 kg		
<b>[はちみつれもんゼリー]</b>					
ゼリーカップ 60CC	1.00 個	1.00	15.00 袋		①衛生的に配缶する。 低・高g配缶
カットゼリー (はちみつレモン) 1000g袋 (森)		40.00	30.00 袋		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



令和6年9月13日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[さんまご飯]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		55.00	41.33 kg		①さんまは下味をつけておく。 ②昆布はご飯と一緒に炊いておく。 ③下味をつけたさんまを、汁気を切り、澱粉を付けて、粉をふるってから揚げる。 ④揚げたさんまをタレに浸す。 ⑤胡麻・海苔・万能ネギを加熱する。 ⑥ごはんとのり以外の食材を混ぜて配缶する。 ⑦刻み海苔を上配缶する。  B/バット+ヘラ
水		76.00	57.11 kg		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.20	0.15 kg		
★さんま短冊		22.00	16.00 kg		
しょうが (根茎、生)		1.60	1.50 kg	おろし	
清酒 (普通)		1.60	1.20 kg	下味	
黄だいず (水煮)		7.00	5.00 kg		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		8.00	7.00 袋		
☆なたね油 一斗缶		2.00	1.50 kg	揚げ油	
しょうが (根茎、生)		1.50	1.41 kg	おろし	
☆三温糖		1.01	0.76 kg	タレ	
清酒 (普通)		3.50	2.63 kg	タレ 煮切る	
本みりん 1.8リットル		4.48	3.37 kg	タレ 煮切る	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48	3.37 kg	タレ	
葉ねぎ (葉、生)		1.00	1.00 kg	小口 オープン	
ごま (白炒り)		1.00	0.75 kg	加熱 オープン	
きざみのり 100g		0.60	4.00 袋	加熱 オープン	
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	703.00 本		
<b>[ひじきと大豆の磯煮]</b>					
黄だいず (国産、乾)		6.00	4.00 kg		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 ①材料と調味料を合わせて煮る。 ②ちょうど良いところまで煮含ませて、温度を取る。 2023.10.27全体量*0.8 小食缶+トング
ひじき (ほしひじき、鉄釜、乾)		1.70	3.00 袋		
にんじん (根、皮つき、生)		4.50	3.50 kg	千切り	
★さつま揚げ		8.00	6.00 kg	短冊	
油揚げ		2.00	1.00 kg	短冊	
さやいんげん (若ざや、生)		1.20	1.00 kg	1.5cm幅	
清酒 (普通)		1.20	0.90 kg		
☆上白糖		0.80	0.60 kg		
水		14.40	10.82 kg		
さばぶし (アレ記載なし)		0.64	0.48 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.60	1.20 kg		
本みりん 1.8リットル		0.24	0.18 kg		
<b>[生揚げと蓮根の味噌汁]</b>					
生揚げ		10.00	7.00 kg		出汁を取っておく。生揚げは油抜きをしておく。蓮根は薄いちょう切りにして水にさらしておく。小松菜はボイル水冷し、しぼっておく。 ①出汁に生揚げと蓮根を入れて加熱する。 ②味噌を溶いて調味する。 ③小松菜を入れて温度を取る。  大食缶+おたま
れんこん (根茎、生)		12.00	12.00 kg		
こまつな (葉、生)		8.00	7.10 kg		
米みそ (赤色辛みそ)		3.85	3.00 袋		
米みそ (淡色辛みそ)		2.10	2.00 袋		
さばぶし (アレ記載なし)		2.24	1.68 kg		
水		110.00	82.66 kg		
<b>[梨(豊水)]</b>					
豊水 個付け	1/8 個	60.00	90.00 個		洗浄・消毒後は衛生的に扱う。 ①皮をむいて芯を取る。 ②配缶する。

※「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

令和6年9月17日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量		切り方	調理方法等
	単位	g	単位			
<b>[さつまいもと栗のおこわ]</b>						
水稲穀粒 (精白米)		55.00	41.26	kg		昆布は汚れを取っておく ①調味料を合わせ、1.25~1.3倍程度の水分量にする。 ②さつまいも・栗昆布も一緒に炊き込む。 ③配缶して胡麻をふる  B/バット+ヘラ
もち米 1kg		7.00	5.25	kg		
水		81.90	61.45	kg		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.40	0.30	kg		
さつまいも (生)		8.00	7.00	kg		
日本ぐり (生)		6.00	6.00	kg		
食塩		0.15	0.11	kg		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.31	0.23	kg		
<b>[牛乳]</b>						
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	703.00	本		
<b>[れんこんサラダ]</b>						
れんこんスライス 3mm (森)		17.00	13.00	kg	薄いちょう	①蓮根は薄くスライスし、パリパリになるまで揚げる ②野菜はボイル水冷搾する。 ③ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。 ④配缶直前に和える。 ⑤配缶後に①を乗せる 中心温度・温度管理注意  小食缶+トング
☆なたね油 一斗缶		2.00	1.50	kg		
キャベツ (結球葉、生)		25.00	22.00	kg	細い短冊	
にんじん (根、皮つき、生)		4.50	3.50	kg	千切り	
こまつな (葉、生)		10.00	8.80	kg	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		1.01	0.76	kg	ドレ	
穀物酢 1.8リットル		1.50	1.13	kg	ドレ	
白こしょう 370g缶		0.02	15.01	g	ドレ	
食塩		0.15	0.11	kg	ドレ	
☆三温糖		0.31	0.23	kg	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.69	1.27	kg	ドレ	
からし (粉)		0.01	7.50	g	ドレ	
<b>[里芋とわかめの味噌汁]</b>						
さといも (球茎、生)		15.00	12.00	kg		出汁を取っておく。 里芋はぬめりを取る。 加熱し配缶する。  食缶+おたま
油揚げ		3.04	2.00	kg		
花細工 (乾燥わかめ) 200g		0.50	375.14	g		
さばぶし (アレ記載なし)		4.00	3.00	kg		
水		125.00	93.78	kg		
米みそ (淡色辛みそ)		3.00	2.00	袋		
米みそ (赤色辛みそ)		3.00	2.00	袋		
<b>[みたらし団子]</b>						
メルト冷凍白玉もち	2.00 粒	20.00	5.00	袋		①みたらし餡を作り、タライに移し、粗熱を取る。餡が硬ければお湯で伸ばす。 ②凍ったままの白玉と和える。(温度確認) ③カップに入れて、配缶する。  1年2粒、2~5年3粒、6年4粒 残りはおかわり用に小ボールに小玉をつけて配缶。  A/バット+手袋
メルト冷凍白玉もち	3.00 粒	30.00	7.00	袋		
メルト冷凍白玉もち	4.00 粒	40.00	10.00	袋		
☆上白糖		2.50	1.88	kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.00	1.50	kg		
水		7.00	5.25	kg		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.50	1.00	袋		
水		0.50	0.38	kg		
ゼリーカップ 60CC	1.00 袋	1.00	15.00	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

令和6年9月18日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		60.00	38.09 kg		Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00	2.54 kg		
水		76.25	48.40 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	605.00 本		
<b>[和風ハンバーグ]</b>					
ラード		2.00	1.27 kg	炒め	①玉ねぎをラードで炒めて冷ましておく。 ②①におから・豆腐を入れ捏ねる。 ③ひき肉を粘りが出るまで捏ねる。他の具材を入れ、タネを作る。 ④焼き縮むので平たく成型し、オープンで焼く。 ⑤大根おろしは水けをきっておく。 ⑥タレ調味料と⑤を合わせて加熱する。 ⑦④を配缶し、6を乗せる。 オープン200℃風なし15~20分 焼き目が付かなければ、風を入れて焼き目をつける。 23.9.25水分追加、おから2→1.5 ラード1→2 Aバット+トング
たまねぎ (りん茎、生)		12.00	8.20 kg	みじん	
食塩		0.05	0.03 kg		
豚ひき肉		4.00	2.60 kg	練り	
鶏肉 ひと肉 (生)		20.00	13.00 kg	練り	
食塩		0.05	0.03 kg	練り	
おから (乾燥)		1.50	3.00 袋		
木綿豆腐		10.00	6.00 kg		
しそ (葉、生)		0.40	254.00 枚	粗みじん	
水		4.50	2.86 kg	調整	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		1.00	1.00 袋	調整	
こしょう (白、粉)		0.01	6.35 g		
.....		0.00			
だいこん (根、皮つき、生)		9.00	6.40 kg	タレ おろし	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.20	0.76 kg	タレ	
清酒 (普通)		1.00	0.63 kg	タレ	
本みりん 1. 8リットル		1.00	0.63 kg	タレ	
水		1.00	0.63 kg	タレ	
☆上白糖		0.50	0.32 kg	タレ	
<b>[小松菜としめじのソテー]</b>					
ベーコン		6.00	3.90 kg		小松菜はボイル水冷して搾っておく。 ①ベーコン、にんじんを炒めておく。 ②しめじ、コーンを入れて炒め、調味する。 ③小松菜を加えて温度を取る。  小食缶+トング
こまつな (葉、生)		20.00	15.00 kg	2.5cm幅	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	2.70 kg		
ぶなしめじ ぼぐし (森)		7.00	4.00 袋		
スイートコーン (冷凍・ホール大袋)		6.00	4.00 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.40	0.89 kg		
清酒 (普通)		0.50	0.32 kg		
本みりん 1. 8リットル		0.50	0.32 kg		
しょうが (根茎、生)		0.19	0.16 kg		
☆三温糖		0.50	0.32 kg		
ごま (白炒り)		0.30	0.19 kg		
<b>[コンソメスープ]</b>					
ベーコン		8.00	5.10 kg		①ブイヨンスープに食材を入れて、弱火でゆっくり煮る。 煮立てると濁る ②調味する。  食缶+おたま
にんにく (りん茎、生)		0.20	0.14 kg	みじん	
セロリー (葉柄、生)		2.00	2.00 kg	ななめ	
たまねぎ (りん茎、生)		15.00	10.20 kg	ななめ	
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	3.30 kg	いちよう	
チキンブイヨン (森)		7.00	4.44 kg		
キャベツ (結球葉、生)		15.00	11.30 kg	角	
お湯		40.00	25.39 kg		
食塩		0.15	0.10 kg		
白こしょう 370g缶		0.02	12.70 g		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.50	0.95 kg		
白ワイン 1. 8リットル		2.00	1.27 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00	0.63 kg		

※「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6年9月19日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		60.00	38.02 kg		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1.2kg袋		4.00	2.53 kg		Bバット+ヘラ
水		76.25	48.31 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	604.00 本		
<b>[さんま開き (大根おろし添)]</b>					
★さんま背開き 30g	1.00 枚	30.00	352.00 枚		①大根おろしは水けをきり、しょうゆと一緒に加熱する。必要であれば水を足す。 ②さんまは皮面を下にして焼く。 ③さんま配缶後に①を乗せていく。 220℃風なし10分 軽く焼き目をつける。
★さんま背開き 40g	1.00 枚	40.00	368.00 枚		
だいこん (根, 皮つき, 生)		28.00	23.30 kg		
水		0.00	kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.41	1.53 kg		
<b>[納豆和え]</b>					
ひきわり納豆 500gトレイ		30.75	46.00 トレ		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。
ほうれんそう (葉、通年平均、生)		10.99	9.20 kg	2.5cm幅	
きざみのり 100g		0.23	2.00 袋	加熱	
★しらす干し (半乾燥品)		1.53	1.10 kg	加熱	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	1.46 kg	タレ	
からし (粉)		0.12	76.04 g	タレ	濃口醤油+0.6g (H28.2)
たくあんせん切り		4.50	3.00 袋		ジャム小+小たま
<b>[さつま芋のみそ汁]</b>					
さつまいも (生)		13.74	11.00 kg	厚いちょう	①出汁をとる ②さつまいもは切って、水にさらしておく ③生揚げは油抜きしてから切る ④煮えにくい具材から煮ていく ⑤調味してから、ねぎ・小松菜を入れる。
だいこん (根, 皮つき, 生)		13.74	11.50 kg	いちょう	
生揚げ		29.16	22.00 kg		
こまつな (葉、生)		8.00	7.10 kg		
お湯		80.73	51.15 kg		
米みそ (淡色辛みそ)		4.04	3.00 袋		大食缶+おたま
米みそ (淡色辛みそ)		2.69	2.00 袋		
さばぶし (アレ記載なし)		2.69	1.70 kg		

※「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6年9月20日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[ごはん]</b>					
水稲穀粒(精白米)		63.00	47.34 kg		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1.2kg袋		4.00	3.01 kg		Bバット+ヘラ
水		79.20	59.51 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳(飲用) 200ml	1.00 本	206.00	704.00 本		
<b>[ポークカレー]</b>					
☆なたね油 一斗缶		0.20	0.15 kg		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	23.90 kg	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	150.28 g		③豚肉・生姜・ニンニクを炒 め、ある程度火を通しておく。
コリアンダー(粉)		0.08	66.79 g		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	15.03 g		⑤煮えたらルーと調味料を入れ る。ダマにならないよう
オールスパイス 65g缶		0.01	7.51 g		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	15.03 g		食缶+おたま
セージ(粉)		0.01	7.51 g		
カルダモン パウダー 13g		0.02	15.03 g		
にんにく(りん茎、生)		0.10	0.09 kg	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	0.38 kg	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		30.00	22.00 kg		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	0.38 kg	下味	
にんじん(根、皮つき、生)		16.00	12.40 kg	いちよう	
たまねぎ(りん茎、生)		30.00	23.90 kg	半くし形	
じゃがいも(塊茎、生)		20.00	17.00 kg	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	0.26 kg	下味	
水		80.00	60.11 kg		
チキンブイヨン(森)		20.00	15.03 kg		
食塩		0.35	0.26 kg		
☆上白糖		1.00	0.75 kg		
トマトケチャップ 3000g袋		3.60	2.71 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		1.03	0.77 kg		
ウスターソース 1.8リットル		0.80	0.60 kg		
中濃ソース		0.80	0.60 kg		
カレー粉 2000g缶		0.10	75.14 g		
ゴールデンチャツネS&B 450g袋		1.16	0.87 kg		
アレルギーフリーカレーフレークN(日給)		12.00	9.02 kg	タレ	
ガラムマサラ 80g缶		0.02	15.03 g	タレ	
米粉		0.00	kg		
<b>[パリパリひじきサラダ]</b>					
じゃがいも(塊茎、生)		50.00	42.00 kg	千切り	かつお節はオープンで加熱し後 入れ。
☆なたね油 一斗缶		1.60	1.20 kg		①じゃ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	3.00 袋		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	1.81 kg	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	6.39 kg	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	0.45 kg	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	0.41 kg	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	3.90 kg	半分斜め	
☆ホールコーン缶 1号缶		5.00	2.00 缶		
たまねぎ(りん茎、生)		5.00	4.00 kg	おろし汁捨てる	ひじき：ジャム小+トング 芋：小食缶+トング
白ワインビネガー1ℓ(森)		2.50	1.88 kg	タレ	
オリーブ油		1.25	0.94 kg	タレ	
☆上白糖		0.05	0.04 kg	タレ	
★かつおぶし ソフト削り		0.50	0.38 kg	オープン	
<b>[ヨーグルト]</b>					
★ソファール元気ヨーグルト 70g(県給)	1.00 個	70.00	720.00 個		配缶し、冷蔵庫に入れておく。 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

令和6年9月24日 火曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>【ほうとう(山梨県)】</b>					
★冷凍ほうとう無塩		70.00	52.00 kg		うどん ①多めに沸かしたお湯に、金ザルの半分くらい入れた麺を茹でる。 (少しかき回し、蓋をしめる) ②温度が上がったら、水冷し、配缶する。 Bバット+手袋  汁 ①出汁をとる。油揚げは油抜きをする ②材料を茹で、火が通ったら味噌を溶いて、温度を取る。 かぼちゃは柔らかくなりすぎないように注意する。 大食缶+ギザ玉
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g(森)		1.00	0.75 kg		
にんじん(根、皮つき、生)		6.30	4.90 kg	いちょう	
だいこん(根、皮つき、生)		16.80	14.00 kg	いちょう	
豚もも(脂肪あり)小間		20.00	15.00 kg		
ぶなしめじ ほぐし(森)		10.50	8.00 袋		
根深ねぎ(葉、軟白、生)		8.40	10.50 kg	小口	
油揚げ		4.00	3.00 kg	短冊	
西洋かぼちゃ(果実・生)		21.00	17.00 kg	厚いちょう	
水		60.00	45.15 kg		
だし昆布(アレ記載なし)		0.30	0.23 kg		
かつおぶし 厚削り(だし用・アレ記載なし)		1.65	1.24 kg		
米みそ(赤色辛みそ)		4.23	3.00 袋		
米みそ(淡色辛みそ)		6.80	5.00 袋		
清酒(普通)		1.00	0.75 kg		
本みりん 1.8リットル		0.62	0.47 kg		
うすくちしょうゆ(アレ記載なし)		0.30	0.23 kg		
<b>【牛乳】</b>					
★牛乳(飲用) 200ml	1.00 本	206.00	705.00 本		
<b>【ちくわの磯辺揚げ】</b>					
★焼竹輪 100g(ヤギハン)	1/4 本	25.00	180.00 本		濃い目の衣を作りまぶして揚げる
★薄力粉(1等)		5.56	4.18 kg		Aバット+あみ+トング
あおのり(素干し)		0.20	kg		
水		5.00	3.76 kg		
☆なたね油 一斗缶		2.00	1.51 kg		
<b>【かまぼこ和え】</b>					
キャベツ(結球葉、生)		17.00	15.00 kg	短冊	①調味料を加熱して冷ましておく。 ②野菜は2時間以内にボイルし、水冷して水を絞る。 ③和えて配缶  ジャム小+トング
ほうれんそう(葉、通年平均、生)		8.00	6.70 kg	ザクザク	
にんじん(根、皮つき、生)		5.00	3.90 kg	千切り	
緑豆もやし(生)		8.00	6.20 kg		
★やさしい海の板なしかまぼこ千切り(スズヒロ)		10.00	7.00 kg	千切り	
★かつおぶし ソフト削り		0.81	0.61 kg		
☆三温糖		0.30	0.23 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.02	1.52 kg		
清酒(普通)		0.67	0.50 kg		
<b>【おはぎ】</b>					
もち米 1kg		20.00	15.05 kg		①きな粉は加熱してさましておく。冷めたら砂糖と合わせる。 ②もち米を炊いて、半殺しにして冷ましておく。 ③さらし餡と砂糖を混ぜて置き、沸騰したお湯に入れて練る。小分けにして冷ましておく ③あんこ・もち米を1人前ずつに分けておく ④あんこを米で包み、きな粉をまぶす ⑤アルミにのせて配缶する。  H30.9/25餡7.81→3.9砂糖10.42
水		24.00	18.06 kg		
さらしあん		4.00	3.00 kg		
☆上白糖		5.20	3.91 kg		
水		12.00	9.03 kg		
きな粉(全粒大豆、黄大豆)		5.00	4.00 袋		
☆上白糖		2.50	1.88 kg		
アルミカップ	1.00 袋	100.00			

※「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6年9月25日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等	
	単位	g				単位
<b>[ごはん]</b>						
水稻穀粒(精白米)		60.00	45.02 kg		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	3.00 kg			
水		76.25	57.21 kg			
<b>[牛乳]</b>						
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	703.00 本			
<b>[鮭の西京焼き]</b>						
★秋さけ 30g	1.00 切	30.00	352.00 枚		①鮭に調味液を塗り焼く。程よく焼き目をつける。 コンビ200℃水分40風なし10分 コンビ200℃水分なし3分	
★秋さけ 40g	1.00 切	40.00	368.00 枚			
米みそ(淡色辛みそ)		4.42	4.00 袋		Aバット+トング	
本みりん 1. 8リットル		2.50	1.88 kg			
清酒(普通)		0.20	0.15 kg			
☆上白糖		3.50	2.63 kg			
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		0.20	0.15 kg			
食塩		0.05	0.04 kg			
<b>[生揚げ和え(R1)]</b>						
生揚げ		16.00	12.00 kg			①生揚げ用の調味料を加熱して冷ましておく。 ②生揚げをボイル水冷し、①と一緒にバットに入れて冷やしておく。 ③野菜はボイル水冷して水を絞る。 ④ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ⑤和えて配缶 ジャム大+トング
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.41	1.81 kg			
☆三温糖		1.00	0.75 kg			
清酒(普通)		1.00	0.75 kg			
水		13.91	10.44 kg			
さばぶし(アレ記載なし)		0.42	0.32 kg			
キャベツ(結球葉、生)		25.00	22.00 kg	短冊		
ほうれんそう(葉、通年平均、生)		6.00	5.00 kg	ザクザク		
にんじん(根、皮つき、生)		5.40	4.20 kg	千切り		
★かつおぶし ソフト削り		0.80	0.60 kg			
☆三温糖		0.18	0.14 kg			
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		1.03	0.77 kg			
清酒(普通)		0.40	0.30 kg			
<b>[呉汁]</b>						
冷凍豆腐ダイスカット		10.00	7.00 kg		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	
大豆水煮レトルト(県給)		13.00	10.00 袋			
水		60.00	45.02 kg			
さばぶし(アレ記載なし)		1.50	1.13 kg			
豚もも(脂肪あり)小間		10.00	7.00 kg			
にんじん(根、皮つき、生)		6.00	4.70 kg	いちょう		
根深ねぎ(葉、軟白、生)		5.00	6.30 kg	小口		
こまつな(葉、生)		9.00	8.00 kg	ザクザク		
木綿豆腐		13.00	10.00 kg			
米みそ(淡色辛みそ)		3.00	2.00 袋			
米みそ(赤色辛みそ)		3.00	2.00 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

令和6年9月26日 木曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[鯛めし]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		56.00	42.14 kg		①タイのアラで濃い目のだしを取っておく。 ②鯛に塩を振り、オーブンで焼く。 ③水で薄めた①と調味料、②、昆布を炊飯釜に入れ、炊く。 ④配缶する。
水		80.00	60.21 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.90	0.68 kg		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.93	0.70 kg		
★まだいあら		10.00	15.00 kg	一度茹でこぼす	Bバット+ヘラ
まこんぶ (素干し、乾)		0.30	0.23 kg		
★たい 角切り		30.00	22.00 kg	オープン	
食塩		0.25	0.19 kg		
清酒 (普通)		3.00	2.26 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	705.00 本		
<b>[小松菜の海苔おかかあえ]</b>					
こまつな (葉、生)		20.00	17.60 kg	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	23.20 kg		
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	3.10 kg	千切り	
★かつおぶし ソフト削り		0.30	0.23 kg		
きざみのり 100g		0.50	4.00 袋		温度・水質・時間確認!
☆三温糖		0.30	0.23 kg		ジャム小+トング
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.63	1.23 kg		
清酒 (普通)		0.41	0.31 kg		
<b>[いもたき(愛媛県)]</b>					
鶏肉もも (皮付き) 小間		24.00	18.00 kg		下処理・だし汁をとる。 ・生揚げは熱湯で油抜きする。 ・こんにやく・ごぼうはあく抜きする。 ・里芋はぬめりを取っておく。 ・小松菜ボイル水冷搾り ①出汁を沸かしたところに鶏肉を入れる。 ②煮崩れしにくい食材から順に煮ていく。 ③調味料で味を整え、仕上げる。 ④直前にボイルした白玉と小松菜を入れる。
さばぶし (アレ記載なし)		4.00	3.01 kg		
水		20.00	15.05 kg		
ごぼう (根、生)		4.00	3.40 kg	半斜	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	3.10 kg	いちよう	
生しいたけ (菌床栽培、生)		4.00	3.80 kg	半スラ	
さといも (球茎、生)		8.00	7.00 kg	厚いちよう	
生揚げ		16.00	12.00 kg	角	
板こんにやく (精粉こんにやく)		6.00	4.00 袋	色紙	
メルト冷凍白玉もち		10.00	7.00 袋		
☆上白糖		2.00	1.51 kg		
本みりん 1.8リットル		2.00	1.51 kg		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		2.00	1.51 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00	0.75 kg		
食塩		0.15	0.11 kg		
こまつな (葉、生)		4.00	3.60 kg	ザク	
<b>[梨(豊水)]</b>					
豊水 個付け	1/8 個	60.00	90.00 個		洗浄・消毒後は衛生的に扱う。 ①皮をむいて芯を取る。 ②配缶する。

※「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



令和6年9月27日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量 単位	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[スパゲッティ]</b>					
★カットスパゲッティ		55.00	41.00 kg		①麺は少し硬めに茹で、釜から上げる前に釜に水を入れ、温度を少し下げしておく。 ②釜から揚げ、湯切りしたら、油で和えて配缶する。 配缶後少し時間をおいてくっついているなど、油が足りないようであれば足す。 23.11.8麺-5g
水		0.00	kg		
オリーブ油		2.00	1.51 kg		
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g (森)		2.00	1.51 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	705.00 本		
<b>[ナスのミートソース]</b>					
清酒 (普通)		2.00	1.51 kg		①玉葱をいためる ②にんにく・しょうが・セロリ・人参・肉・なすを炒める。 ③赤ワイン・トマト類をいれ煮込む ④1時間半ぐらい水分を飛ばしながら煮込み、調味料で味を整える ⑤最後に乳類を入れる。 H29.4:玉ねぎ20g→60g変更 小食缶+おたま
豚ひき肉		20.00	15.00 kg		
鶏肉、ひき肉 (生)		10.00	7.00 kg		
にんじん (根、皮つき、生)		16.00	12.40 kg	みじん	
たまねぎ (りん茎、生)		60.00	47.80 kg	みじん	
しょうが (根茎、生)		0.30	0.29 kg	みじん	
にんにく (りん茎、生)		0.30	0.25 kg	みじん	
セロリー (葉柄、生)		4.00	4.70 kg	みじん	
なす (果実、生)		8.00	7.00 kg		
トマト加工品 (ピューレー)		10.00	7.53 kg		
トマト缶詰 (ホール、食塩無添加)		20.00	15.00 kg		
トマト加工品 (ケチャップ)		15.00	11.29 kg		
マッシュルーム生スライス (森)		6.50	5.00 袋		
★ナチュラルチーズ (パルメザン)		2.00	1.50 kg		
ウスターソース 1.8リットル		2.00	1.51 kg		
中濃ソース		2.00	1.51 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.10	2.33 kg		
食塩		0.15	0.11 kg		
ローレル (粉) 65g 缶		0.01	7.53 g		
パプリカ (粉)		0.03	22.58 g		
白こしょう 370g 缶		0.02	15.05 g		
赤ワイン 1.8リットル		3.00	2.26 kg		
☆上白糖		0.89	0.67 kg		
<b>[ポトフ]</b>					
豚もも (脂肪あり) 角切り		18.00	13.00 kg	オープン焼き目	下処理: ひよこまめを水で洗い、煮る。 ①豚肉にオープンで焼き目をつける。 ②白ワインを入れ煮立てる。野菜を加え、スープを加え煮る。 ③調味料を入れ、味を調える。 大食缶+おたま
たまねぎ (りん茎、生)		20.00	16.00 kg	角	
ひよこまめ (全粒、乾)		4.00	3.00 kg	浸水	
にんじん (根、皮つき、生)		5.00	3.90 kg	厚いちょう	
キャベツ (結球葉、生)		20.00	17.60 kg	角	
じゃがいも (塊茎、生)		28.00	24.00 kg	角	
チキンブイヨン (森)		10.00	7.53 kg		
お湯		40.00	30.10 kg		
食塩		0.35	0.26 kg		
白ワイン 1.8リットル		1.00	0.75 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.91	0.68 kg		
<b>[生ブルー]</b>					
ブルー生 個付け 70g	1.00 個	70.00	720.00 個		洗浄・消毒し、配缶する。 Aバット+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

令和6年9月30日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		使用量	切り方	調理方法等
	単位	g			
<b>[人參ピラフ]</b>					
水稲穀粒 (精白米)		55.00	41.26 kg		①ブイヨンを入れてご飯を炊く。 ②具を加熱し、炊き上がったご飯と混ぜる。 Bバット+ヘラ
もち麦 1. 2kg袋		4.00	3.00 kg		
水		56.00	42.02 kg		
チキンブイヨン (森)		10.00	7.50 kg		
オリーブ油		0.30	0.23 kg		
たまねぎ (りん茎、生)		10.00	8.00 kg	みじん	
にんじん (根、皮つき、生)		24.00	18.60 kg	みじん	
食塩		0.35	0.26 kg		
こしょう (白、粉)		0.01	7.50 g		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.80	0.60 kg		
白ワイン 1. 8リットル		1.60	1.20 kg		
<b>[牛乳]</b>					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00	703.00 本		
<b>[あさりのクリームソース]</b>					
☆なたね油 一斗缶		0.10	0.08 kg		ほうれん草はポイル水冷で搾っておく。あさは汁ごと使う。 ①具を炒める ②加水する。 ④様子を見ながら、とろみをつける。 ⑤ほうれん草を入れて温度を取る。 *アレルギー取り扱い注意 2023.10全体量*0.9 小食缶+おたま
たまねぎ (りん茎、生)		22.00	17.60 kg	角	
じゃがいも (塊茎、生)		15.00	13.00 kg	角	
★あさり 水煮		16.00	12.00 袋		
ベーコン		6.00	4.50 kg		
白ワイン 1. 8リットル		2.00	1.50 kg		
マッシュルーム生スライス (森)		7.00	5.00 袋		
食塩		0.45	0.34 kg		
白こしょう 370g缶		0.02	15.01 g		
お湯		18.00	13.50 kg		
チキンブイヨン (森)		7.00	5.25 kg		
ほうれんそう (葉、通年平均、生)		10.00	8.40 kg	ザク	
★普通牛乳		28.00	21.01 kg	湯煎	
★有塩バター		0.90	0.68 kg	湯煎	
米粉		4.50	3.38 kg		
<b>[カリカリ大豆サラダ]</b>					
黄だいず (水煮)		10.00	7.00 kg		①大豆に澱粉をまぶしてカリカリになるまで揚げる。 ②カレー粉をまぶす。 ③野菜はポイルして、水冷する。 ④ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。 ⑤野菜の水分を絞って、配缶直前に和える。 23.10.2大豆5→10 大豆：ジャム小+小たま サラダ：小食缶+トング
でん粉 (じゃがいもでん粉)		2.00	2.00 袋		
☆なたね油 一斗缶		1.00	0.75 kg		
食塩		0.05	0.04 kg	大豆用	
カレー粉 2000g缶		0.02	15.01 g	大豆用	
キャベツ (結球葉、生)		25.00	22.00 kg	細い短冊	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	3.10 kg	千切り	
こまつな (葉、生)		8.00	7.10 kg	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		0.80	0.60 kg		
穀物酢 1. 8リットル		1.50	1.13 kg		
白こしょう 370g缶		0.02	15.01 g		
食塩		0.15	0.11 kg		
☆上白糖		0.31	0.23 kg		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.69	1.27 kg		
からし (粉)		0.01	7.50 g		
<b>[梨ゼリー]</b>					
日本なし (生)		20.00	18.00 kg		梨は規定内の水分を使い、レモン汁と一緒にミキサーにかけてすりおろす。 ①アガー、砂糖を混ぜる。水でよく溶いて加熱する。 ②温度が上がったら梨を加える。 ③温度確認後、衛生的にカップに注いでいく。 注ぐときに梨の果肉と水分の分配に注意する。 Aバット+手袋
レモン果汁 720ml		0.20	本		
白ワイン 1. 8リットル		2.00	1.50 kg		
水		4.60	3.45 kg		
☆上白糖		5.80	4.35 kg		
エースアガー		1.70	1.28 kg		
ゼリーカップ 60CC	1.00 個	1.00	15.00 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