

[給食用調理室手配表]

1 ページ

令和7年1月8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		
[七草雑炊【22.1】]				①米は炊飯後、よく洗い、澱粉を落とす。 ②だしをとり、鶏肉、固い野菜から順に入れる ③①を加え、ひと煮たちさせる。 ④葉物を入れ、温度を取る。せりはお湯で洗うと、虫をとり除きやすいので丁寧に洗う。調味料は様子見て入れる。 大食缶+おたま
水稻穀粒（精白米）		20.00		
もち麦		10.00		
水		13.00		
若鶏. もも（皮つき、生）		5.00		
若鶏. むね（皮つき、生）		15.00		
食塩		0.25		
清酒（普通）		0.78		
にんじん（根、皮つき、生）		3.25	千切り	
☆干ししいたけ（菌床）		0.30	半スラ	
ななくさフリーズドライ 60g（美濃忠）		0.50		
だいこん（根、皮つき、生）		5.00	千切り	
だいこん（葉、生）		2.00	刻み	
かぶ（根、皮つき、生）		5.00	小いちょう	
かぶ（葉、生）		2.00	刻み	
せり（葉、生）		1.00	1cm	
根深ねぎ（葉、軟白、生）		6.50	半月	
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.56		
かつおぶし 厚削り（だし用・アレ記載なし）		2.50		
だし昆布（アレ記載なし）		0.30		
水		109.20		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[豚肉の醤油麴焼き【25.1】]				①調味料を漬け込む。 ②コンビ200℃12分水分3風3で軽く焼き目が付くように焼く。 Aバット+トング
豚もも（脂肪あり） 30g	1.00 切	30.00		
豚もも（脂肪あり） 40g	1.00 切	40.00		
★しょうゆこうじ（森）		4.50		
[ほうれん草の磯和え【H29.9】]				①えのきを醤油とみりんで煮る。のり・調味料は加熱しておく。 ②①は加熱後冷却する。 ③ほうれん草を茹で、水冷後、水を切る。 ④全て和えて配缶する。 ジャム小+トング
えのきたけカット（森）		15.00	煮る	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.70	煮る	
本みりん 1.8リットル		0.70	煮る	
ほうれんそう（葉、通年平均、生）		25.00	ザク	
きざみのり千葉県産 100g		0.70	オープン	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.90	ドレッシング	
穀物酢 1.8リットル		0.90	ドレッシング	
☆三温糖		0.40	ドレッシング	
☆なたね油 一斗缶		0.60	ドレッシング	
[大学芋【23.11】]				タレは合わせて煮詰めておく。 胡麻は別炒り ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。 ②水を切り、端がカリッと上がるように油で揚げる ③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
さつまいも（生）		50.00	厚いちょう	
☆なたね油 一斗缶		2.00		
☆上白糖		10.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.30		
水あめ（酵素糖化）		5.00	加熱後入れる	
水		4.00		
（黒）炒りごま		0.40	オープン、和え時に入れる	
				小食缶+ギザ玉

※「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1月9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(前)]				
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		
[鮭の幽庵焼き【24.1】]				
★秋さけ 30g	1.00 枚	30.00		①並べた鮭を焼く。 ②調味料を煮詰めて、焼いた鮭に塗る。
★秋さけ 40g	1.00 枚	40.00		
本みりん 1.8リットル		2.10	煮切り	コンビ200℃水分40%風2、15分で様子見る。軽く焼き目をつける。焦げそうなら温度落とす。 Aバット+トング
清酒(普通)		2.10	煮切り	
うすくちしょうゆ(アレ記載なし)		2.10	後入れ	
ゆず(果汁)		1.00	後入れ	
[ごま白和え【24.1】]				
ほうれんそう(葉、通年平均、生)		10.00	2.5cm幅	①野菜はボイル水冷し、搾っておく。ごまはオーブンで加熱。 ②豆腐以外の調味料を加熱→冷却しておく。 ③ボイル水冷した豆腐を②に合わせ、ホイッパーで混ぜて冷やしておく。 ④ ①③を合わせる。
れんこんスライス 3mm(森)		10.00		
にんじん(根、皮つき、生)		7.00	千切り	
ごま(白炒り)		0.30	ドレ	
(白)練りごま 500g		1.00	ドレ	ジャム小+トング
穀物酢 1.8リットル		0.10	ドレ	
☆三温糖		0.50	ドレ	
食塩		0.15	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		0.34	ドレ	
絹ごし豆腐		6.00	ボイル冷却ドレ	
[生揚げと野菜の旨煮【H31】]				
豚もも(脂肪あり)小間		12.00		生揚げは油抜きをしておく ①小松菜はボ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
生揚げ		22.00	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		食缶+おたま
こまつな(葉、生)		8.00	ザクザク	
☆干ししいたけ(菌床)		1.00	半分スライス	
しいたけだし		6.00		
さばぶし(アレ記載なし)		2.00		
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)		0.80		
水		0.00		

※「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]

3 ページ

令和7年1月10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			
[焼き麺のみ(23)]				①麺は油をまぶしてオーブンで焼く。焼き目をつけて何回かひっくり返す。 200℃20分風3？ Aバット+トング	
★焼きそば用蒸しめん（門田）		110.00			
☆なたね油 一斗缶		1.00			
ごま油 1.65K		1.00			
[牛乳]					
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00			
[ジャージャー麺の具【23.10】]				大豆ミートは戻して絞っておく。 ①野菜は加熱後冷却し、よく絞ってから味付けをする。（小松菜～コショウ） ②肉みそは肉をにんにく生姜とともに炒め、他の具材を入れて加熱する。 ③澱粉でとろみをつける。 それぞれ別配缶にする H30.9.5タレ砂糖-0.28、醤油-0.67、澱粉-1.0/2021.2甜面醬0.75/2023.10 小麦アレルギーのため甜面醬→八丁味噌 肉みそ ジャム大+小たまやさい 小食缶+トング	
こまつな（葉、生）		8.00	ザクザク		
きゅうり（果実、生）		20.00	半分斜め		
緑豆もやし（生）		16.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.34	ドレッシング		
食塩		0.05	ドレッシング		
黒こしょう 370g		0.01	ドレッシング		
.....		0.00			
☆なたね油 一斗缶		0.20			
にんにく（りん茎、生）		0.50	みじん		
しょうが（根茎、生）		0.80	みじん		
豚ひき肉		25.00			
若鶏.むね（皮つき、生）ひき肉		10.00			
大豆水煮刻み		6.00			
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	みじん		
たまねぎ（りん茎、生）		20.00	みじん		
☆たけのこ水煮 レトルト		8.00	みじん		
☆干しいたけ（菌床）		1.00	みじん		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		4.00	十字小口		
食塩		0.05			
☆上白糖		1.21			
米みそ（赤色辛みそ）		6.53			
清酒（普通）		1.60			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.70			
本みりん 1.8リットル		1.70			
しいたけだし		10.00	調整		
トウバンジャン 500g		0.01			
八丁みそ 1000g		0.72			
水		2.00	調整		
でん粉（じゃがいもでん粉）		0.30	調整		
ごま油 1.65K		0.40			
[白玉汁粉【19】]					
冷凍白玉もち	3.00 個	30.00			①小豆は一度茹でこぼし、あくを取りながら煮る。必要に応じて差水をする。温度を取る。 ②白玉はボイルして食缶に入れておく。温度を取る。 ③ ②に①を入れ、白玉をほぐすようにかき混ぜる。 食缶+おたま
あずき（全粒、乾）		16.50			
白いんげんまめ プューレ		10.00			
食塩		0.03			
☆上白糖		16.50			
水		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]

4 ページ

令和7年1月14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（前）]				
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		
[鯖の竜田揚げ【24.4】]				
★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		
[切干大根の含煮【R1.11】]				
切干しだいこん（乾）		3.60	3cm幅	①切干し大根は洗って水に戻し3cmぐらいに切っておく ②さつま揚げは短冊に切って油抜きをする ③干し椎茸は水に戻しておく戻し汁使う。 ④だし汁に調味料を入れ、材料を入れて煮込む 小食缶+トング 24.12全体量*0.6
水		6.00		
にんじん（根、皮つき、生）		3.00	千切り	
★さつま揚げ		2.40	短冊	
油揚げ		1.20	短冊	
☆干ししいたけ（菌床）		0.30	半スラ	
しいたけだし		3.00		
さばぶし（アレ記載なし）		0.30		
☆三温糖		1.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.20		
本みりん 1.8リットル		1.00		
食塩		0.05		
[呉汁【29】]				
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までミキサーにかける。ミキサーにかけた後、出汁でササギ
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		

※「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1月15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		
[小豆ごはん【22.1】]				
水稻穀粒（精白米）		58.00		①小豆は一度茹でこぼし、割れないように煮る。 ②ご飯を炊く。 ③ ①②を混ぜる。 Bバット+ヘラ
あずき（全粒，乾）		5.00	茹でこぼし→煮	
食塩		0.15	小豆	
水		105.00		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[甘辛ケチャップレバー【23.5】]				
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） ②ソースとからめ配缶する。
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		※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
トマトケチャップ 3000 g 袋		7.00	タレ	
ウスターソース 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	
[生揚げのすき煮【25.1】]				
水		20.00		①出汁と調味料を煮立てる。 ②豚肉を入れて加熱する。 ③生揚げを入れて煮る。 ④その他の食材を煮えにくい物から煮ていく。
さばぶし（アレ記載なし）		0.50	濃い目取る	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		8.00		
本みりん 1.8リットル		2.00		
清酒（普通）		2.00		大食缶+おたま
☆三温糖		3.00		
豚もも（脂肪あり）小間		20.00		
生揚げ		30.00	角	
にんじん（根、皮つき，生）		5.00	短冊	
根深ねぎ（葉、軟白、生）		10.00	5mm斜め	
はくさい（結球葉、生）		20.00	短冊	
たまねぎ（りん茎、生）		12.00	半くし	
ごぼう（根、生）		2.00	半分斜め	
こまつな（葉、生）		8.00	ザクザク	
[みかん 1/2]				
温州みかん 個付け	1/2 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

令和7年1月16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（前）】				
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		
【ポークカレー市販ルー【23.9】】				
☆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。 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、ブイヨン20→10、たまねぎ30→25 食缶+おたま
たまねぎ（りん茎、生）		25.00	アメ玉	
カレー粉 2000g缶		0.20	炒め	
コリアンダー（粉）80g		0.08	炒め	
ターメリック 80g缶		0.02	炒め	
オールスパイス 65g缶		0.01	炒め	
クミン 65g缶		0.02	炒め	
セージ（粉）		0.01	炒め	
カルダモン パウダー 13g		0.02	炒め	
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		30.10		
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）		25.00	半くし形	
じゃがいも（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		
チキンブイヨン（森）		10.00		
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		
ブルドック中濃ソース 1.8リットル（高橋）		0.80		
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		
カレー粉 2000g缶		0.10	調整	
ガラムマサラ 80g缶		0.02	調整	
米粉		0.00		
【パリパリひじきサラダ【21】】				
じゃがいも（塊茎、生）		40.00	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	
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	オープン	
【ヨーグルト】				
★ソファール元気ヨーグルト 70g（県給）	1.00 個	70.00		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

[給食用調理室手配表]

7 ページ

令和7年1月17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（前）]				
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		
[酢豚【H30.7】]				
豚もも（脂肪あり）角切り		35.00		①豚肉に下味を漬け、澱粉を付け揚げしておく。生揚げは揚げておく。蓮根も揚げておく。※毎回温度記録
しょうが（根茎、生）		0.20		②人参・玉葱・椎茸をいため、加水し、味を付ける。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.72		③うずらの卵・ピーマンをボイルして温度を測っておく。
清酒（普通）		1.00		④それぞれの材料を取り、混ぜ合わせ、味見をする。必要であれば②の具の味を調整する。
でん粉（じゃがいもでん粉）		10.00		⑤ ①～③を崩れないようにサッと混ぜ合わせる。
生揚げ		17.40		
☆なたね油 一斗缶		4.00		
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	厚いちょう	
れんこん（根茎、生）		8.00	乱	
たまねぎ（りん茎、生）		20.00	半くし	
☆たけのこ水煮 レトルト		10.00	乱	* アレルギー確認 全て温度を取ってから合わせる。
☆干しいたけ（菌床）		1.40	角	
しいたけだし		6.00	戻し汁	小食缶+ギザ玉
青ピーマン（果実、生）		5.00	角	
☆上白糖		1.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		5.00		
トマト加工品（ケチャップ）		5.00		
チキンブイヨン（森）		2.69		
穀物酢 1.8リットル		2.00		
★うずら卵レトルト 1000g袋		20.00	ボイル	
[しょうがスープ【H29.7】]				
水		94.19		①スープを煮立て、鶏肉を入れる
若鶏 むね（皮つき、生）		10.27		②他の具材を煮えにくい物から入れる。
チンタン 3000g袋		8.61		③わかめ、しぼった葉物野菜を入れる。
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	干	
花細工（乾燥わかめ）200g		0.20		食缶+おたま
根深ねぎ（葉、軟白、生）		6.93	小口	
こまつな（葉、生）		8.00		
しょうが（根茎、生）		0.51	おろし	
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		
[りんご 1/8]				
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

令和7年1月20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			
【カオマンガイごはん(タイ)【24.1】】					
水稻穀粒（精白米）		57.00		①調味液を合わせ、釜数で割っておく。 ②足りない水分量の水は入れて置き、①は炊く直前に入れて、混ぜてから炊く。 ③配缶する。 Bバット+ヘラ	
もち麦		4.00			
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.00	炊き込み		
ナンブラー 600g		0.30	炊き込み		
☆三温糖		2.00	炊き込み		
食塩		0.05	炊き込み		
チキンブイヨン（県給）		10.00	炊き込み		
にんにく（りん茎、生）		0.60	おろし		
水		84.00			
【牛乳】					
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00			
【カオマンガイ(鶏肉)(タイ)【24.1】】					
鶏肉もも（皮付き）40g	1.00 切	40.00		①鶏肉に下味を漬け、タレごと蒸す。 ②タレを合わせて加熱する。（豆板醤は様子見） ②鶏肉を配缶して、ソースをかける。 Aバット+トング	
鶏肉もも（皮付き）50g	1.00 切	50.00			
清酒（普通）		1.07	漬け蒸し		
食塩		0.15	漬け蒸し		
☆三温糖		0.41	漬け蒸し		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.99	漬け蒸し		
ナンブラー 600g		1.07	漬け蒸し		
☆上白糖		2.48	漬け蒸し		
しょうが（根茎、生）		0.86	おろし		
.....		0.00			
米みそ（淡色辛みそ）		2.60	タレ		
しょうが（根茎、生）		0.20	タレ		
トウバンジャン 500g		0.07	タレ様子見		
にんにく（りん茎、生）		0.20	おろし		
米酢		1.60	タレ		
☆三温糖		1.50	タレ		
食塩		0.05	タレ		
ごま油 1.65K		1.00	タレ		
【春雨サラダ【H31】】					
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	千切り	①野菜は茹でて水冷し、水気を絞る。 ②タレは一煮立ちして冷ましておく。 ③春雨をゆでて水冷し、水気を絞っておく。 ④春雨にごま油としょうゆで下味をつける。 ⑥ドレッシングで和える ジャム大+トング	
キャベツ（結球葉、生）		23.00	短冊		
緑豆はるさめ（乾）		3.00	ボイル水冷		
ごま油 1.65K		0.42	春雨		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.03	春雨		
緑豆もやし（生）		8.00			
ごま油 1.65K		3.00	タレ		
☆なたね油 一斗缶		1.50	タレ		
穀物酢 1.8リットル		2.00	タレ		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.41	タレ		
☆上白糖		0.60	タレ		
ごま（白炒り）		0.80	オープン		
【カレースープ【24.11】】					
☆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 24.11.21玉ねぎ・じゃが芋1/2	
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		
水		30.00			
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	角		
たまねぎ（りん茎、生）		10.00	角		
じゃがいも（塊茎、生）		10.00	角		
キャベツ（結球葉、生）		10.00	角		
チキンブイヨン（森）		10.00			
カレー粉 2000g缶		0.15			
ウスターソース ブルドックハイブレンド（森）		0.40		①リンゴ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。 Aバット+あみ+手袋	
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）		1.72			
【りんごゼリー【20.12】】					
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			
ゼリーカップ 600C	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]

9 ページ

令和7年1月21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（前）]				
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		
[ハヤシライス【24.2】]				
☆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 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		
チキンブイヨン（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		
[コールスローサラダ【H29】]				
キャベツ（結球葉、生）		30.00	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+トンゲ
☆ホールコーン缶 1号缶		7.50		
若鶏ささみ 水煮		3.00		
☆なたね油 半斗缶		1.30		
穀物酢 1.8リットル		2.50		
食塩		0.13		
白こしょう 370g缶		0.01		
白ワイン 1.8リットル		0.75		
からし（粒入りマスタード）		0.22		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.77		
☆三温糖		0.16		
たまねぎ（りん茎、生）		2.00		
パセリ（葉、生）		0.20	みじん	
[牛乳寒天【23.1】]				
粉寒天 100g（森）		0.70		①寒天を水で煮溶かし、温めた牛乳と砂糖を入れる。 ②みかん缶は汁を切り、軽くほぐしておく。 ③①に②を入れ、カップに注ぐ。 Aバット（フタ）+あみ+手袋
水		25.00		
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		40.00		
☆上白糖		11.00		
☆みかん缶 1号缶		7.00		
ゼリーカップ 90CC	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

令和7年1月22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		
【スパゲッティ(麺のみ)】				
★カットスパゲッティ		55.00		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		
オリーブ油		2.00		
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		
【鶏肉とほうれん草の豆乳クリームソース【23.11】】				
鶏肉むね(皮付き) 角切り		21.06	オープン	①鶏肉は下味を付けておく。 ②ほうれん草はボイル水冷。 ③にんにく〜マッシュルーム炒める。水を加えて煮る。 ④ ①・温めた豆乳を加え、調味する。 ⑤米粉でとろみをつける。 ⑥仕上げに、②を加える。
食塩		0.05	下味	
白ワイン 1.8リットル		1.50	下味	
☆なたね油 一斗缶		0.10		
にんにく(りん茎、生)		0.10	みじん	※水量は最初控えて調整する 焦げ付きやすいので、豆乳の湯煎は高めの温度にしておく。 小食缶+おたま
黒こしょう 370g		0.04		
たまねぎ(りん茎、生)		30.00	半スラ	
食塩		0.05		
マッシュルーム生スライス(森)		7.67		
うすくちしょうゆ(アレ記載なし)		0.31		
チキンブイヨン (森)		8.35		
豆乳(調製豆乳)		50.00		
水		0.00	様子見	
食塩		0.85		
白こしょう 370g 缶		0.02		
ほうれんそう(葉、通年平均、生)		6.00	ざく	
水		35.00	様子見	
米粉		2.78	様子見	
【ミネストローネ【H29.6】】				
オリーブ油		0.00		大豆は水から煮ておく ①ベーコンをにんにく・セロリと一緒に炒める。 ②加水して煮えにくいものから煮る。 ③調味料で味を調える。 (H28)水分量130→51変更
にんにく(りん茎、生)		0.12	みじん	
セロリー(葉柄、生)		1.67	半スラ	
キャベツ(結球葉、生)		20.00	角	
じゃがいも(塊茎、生)		30.00	角	食缶+おたま
黄だいず(国産、乾)		5.00		
たまねぎ(りん茎、生)		25.00	角	
豚もも(脂肪あり) 小間		14.34		
トマト加工品(ペースト)		8.00		
水		86.06		
チキンブイヨン (森)		7.73		
うすくちしょうゆ(アレ記載なし)		1.50		
白ワイン 1.8リットル		1.42		
食塩		0.35		
黒こしょう 370g		0.02		
さやいんげん(若ざや、生)		2.00		
【林檎と人参のケーキ【R2.1】】				
りんご(生)		10.00	いちよう	バターは溶かしておく。薄力粉とBPは合わせてふるっておく。 ①リンゴは砂糖とレモンで煮て、粗熱を取っておく。(リンゴは柔らかくなりすぎないように) ②バター・砂糖を合わせ、そこに卵を分離しないように合わせる。 ③粉類と牛乳を合わせ混ぜる。 ④焼く直前にリンゴ・人参を合わせる。 ⑤焼成後、粗熱を取って粉糖を振る。 190℃15分風なし 最後は焼き目つける。
ざらめ糖(グラニュー糖)		4.00	りんご煮	
レモン果汁 720ml		1.00	りんご煮	
にんじん(根、皮つき、生)		10.00	みじん	
★無塩バター		3.00	クリーム状に溶かす	A/パット+あみ+トング
☆上白糖		4.00		
食塩		0.02		
★殺菌凍結全卵(液卵)		8.00	解凍	
★薄力粉(1等)		17.00	BPとふるう	
ベーキングパウダー		0.45		
★牛乳(調理用) 1000ml(その他業者)		6.00		
加工糖(粉糖)		0.10		

※「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1月23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（前）】					
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			
【ヤンニョムチキン【R1.7】】					
若鶏 もも（皮つき、生） 30g	1.00 枚	30.00		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に、ぎゅっと握り固めて揚げる。 ⑤②③④を和える。 ※温度管理※汚染管理 A/バット+トング	
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		
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		
☆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		
【海藻金平サラダ【21.4】】					
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			
【クッパ風【19.7】】					
☆なたね油 一斗缶		0.10			①小松菜は下茹で、水冷、水切りしておく。 ②ニンニク・生姜を炒め、香りが立ったら加水し、豚肉を入れほぐしておく。 ③温度が上がったら豆腐を入れる。 ④温度が上がったら卵を入れ、最後に小松菜とわかめを入れる。 ⑤辛さを見ながらトウバンジャンを入れる。（低高） ⑥卵を流しいれる。 ⑦再度味見する。 低学年は辛ければ油を除く。 大食缶+おたま
にんにく（りん茎、生）		0.80	みじん		
しょうが（根茎、生）		0.80	みじん		
たまねぎ（りん茎、生）		8.00	ななめ		
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	短冊		
豚もも（脂肪あり）小間		13.00			
豚ばら小間		3.00			
食塩		0.25			
白こしょう 370g 缶		0.01			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.52			
絹ごし豆腐		30.00			
チンタン 3000g 袋		13.00			
水		20.00			
トウバンジャン 500g		0.50			
★鶏卵 全卵（生）		15.00			
冷凍わかめ		6.00			
こまつな（葉、生）		12.00	ザクザク		
ごま油 1.65K		0.40			

※「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1月24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			
[おにぎり【学校給食週間】]					
水稻穀粒（精白米）		50.00		①米と麦を洗米・浸漬し炊飯する。 ②塩・海苔はオーブンで加熱しておく。 ③ごはんには塩を振り混ぜ、低中高でおにぎりを作る。 ④海苔はラップ又は袋で配缶する。	
もち麦		3.00			
お湯		60.00			
食塩		0.05			
焼きのり 1／2 20枚（森給食）	1.00 枚	1.00			
				おにぎり：Bバット+手袋	
[牛乳]					
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00			
[鮭の塩焼き【24.1】]					
★秋さけ 30g	1.00 枚	30.00		①鮭に塩を振って焼く。 コンビ210℃20分水分40風2	
★秋さけ 40g	1.00 枚	40.00			
食塩		0.15			
[かぶの浅漬け【H29】]					
にんじん（根、皮つき、生）		3.00	千	①野菜はボイル水冷して搾る。 ②調味料は加熱冷却しておく ③①と②をあわせ、漬け込む ジャム小+トング	
きゅうり（果実、生）		4.00	小口		
かぶ（根、皮つき、生）		10.00	いちよう		
かぶ（葉、生）		2.00	2.5cm幅		
塩昆布		0.30	2.5cm幅		
食塩		0.05			
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.35			
本みりん 1.8リットル		0.35			
[ほうれん草の味噌汁【H29.9】]					
油揚げ		6.00	短冊		出汁をとっておく ①油揚げは油抜きをしてカットする。 ②ほうれん草はボイルしておく。 ③ネギ・ほうれん草は最後に入れる。 ネギ・ほうれん草は泥や虫に気を付ける。 大食缶+おたま
ほうれん草（葉、通年平均、生）		18.00	ザクザク		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		8.00	小口		
冷凍豆腐ダイスカット		14.00			
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）		2.00			
水		70.00			

※「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1月27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		
〔コッペパン(30～50g)〕				衛生的に配缶する。
★コッペパン 30g (県給)	1.00 個	30.00		パン食缶+手袋
★コッペパン 40g (県給)	1.00 個	40.00		
★コッペパン 50g (県給)	1.00 個	50.00		
〔牛乳〕				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
〔くじらの竜田揚げ【H29】〕				①クジラに下味を漬けておく。 ②水分を切りながら澱粉をまぶして揚げる。 衣は厚めにつける。
くじら (肉、赤肉、生)		40.00		Aバット+トング
しょうが (根茎、生)		0.70		
清酒 (普通)		3.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		3.79		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		10.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
〔キャベツのソテー【24.1】〕				①キャベツを油で炒める。水分はなるべく飛ばす。 ②水分を切り、味付けする。
キャベツ (結球葉、生)		50.00		ジャム小+トング
☆なたね油 一斗缶		2.00		
食塩		0.25		
こしょう (混合、粉)		0.04		
〔白菜の豆乳クリームスープ【23.12】〕				①豆乳を湯煎しておく。 ②スープを煮立て、鶏肉を煮る。 ③煮えにくい野菜から入れていく ④③が煮えたら、沸騰していない鍋に①をいれ、温度を上げながら白菜の葉と、パセリを入れ、味を整える。 ⑤最後にバターを入れる。
鶏肉もも (皮付き) 角切り		12.00		大食缶+おたま
鶏肉むね (皮付き) 角切り		20.00		
にんじん (根、皮つき、生)		10.00	厚いちょう	
たまねぎ (りん茎、生)		20.00	半くし	
はくさい (結球葉、生)		40.00	短冊	
ぶなしめじ ほぐし (森)		8.00	大きければ半分	
白いんげんまめ ピューレ		12.00		
パセリ (葉、生)		1.00	みじん流水	
水		20.00		
チキンブイヨン (森)		7.00		
食塩		0.45		
白こしょう 370g 缶		0.02		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.30		
豆乳 (調製豆乳)		40.00	湯煎	
★牛乳 (調理用) 1000ml (その他業者)		20.00		
★ナチュラルチーズ (パルメザン)		1.00		
水		2.00	とろみ	
米粉		2.00	とろみ	
〔いちごジャム〕				衛生的に配缶する。 前日可
いちご (ジャム、高糖度)	1.00 個	15.00		ビニール袋

※「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7年1月28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		
[ソフト麺【24.1】]				衛生的に配缶する。 (青箱は、塩素でよく拭きあげてから、アルコール消毒し、ワゴンに乗せてください。)
★ソフト麺 70g (門田)	1.00 袋	70.00		
★ソフト麺 80g (門田)	1.00 袋	80.00		
★ソフト麺 90g (門田)	1.00 袋	90.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ソフト麺用カレーソース【H30.1】]				①肉を炒める。 ②じゃがいも玉葱人参をいれ、じゃがいもが半分くらい透明になるまで炒める。 ③加水し、調味料を入れる。 ④ルーとグリーンピースを入れる。 食缶+おたま
☆なたね油 一斗缶		0.20		
豚もも(脂肪あり)小間		30.00		
じゃがいも(塊茎、生)		20.00	厚いちょう	
にんじん(根、皮つき、生)		7.00	厚いちょう	
たまねぎ(りん茎、生)		30.00	半くし	
水		60.00		
チキンブイヨン (県給)		10.68		
ぶなしめじ ほぐし(森)		5.00	大きければ切る	
冷凍グリーンピース 500g (日給)		1.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		0.51		
ウスターソース ブルドックハイブレンド(森)		1.54		
中濃ソース		1.00		
ゴールデンチャツネS&B 450g 袋		1.00		
アレルゲンフリーカレーフレークN		8.00		
食塩		0.42		
白こしょう 370g 缶		0.04		
[きゃべつの甘酢和え【24.1】]				①ドレッシングを加熱冷却しておく。 ②野菜をボイル水冷して搾っておく。 ③②①を合わせる。 ジャム小+トング
キャベツ(結球葉、生)		20.00	短冊	
きゅうり(果実、生)		6.00	小口	
にんじん(根、皮つき、生)		4.00	千切り	
食塩		0.15		
☆なたね油 半斗缶		0.70		
☆上白糖		1.80		
穀物酢 1.8リットル		2.50		
[黄桃缶【23.1】]				低学年1/2、高学年1個を衛生的に配缶する。 ジャム大+トング
黄桃缶 1号缶2つ割りM	1/2 個	20.00		
黄桃缶 1号缶2つ割りM	1.00 個	40.00		
[型抜きチーズ]				衛生的に配缶する。 袋配缶
★型抜きチーズ15g	1.00 個	15.00		

※「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1月29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（後）]				
水稻穀粒（精白米）		68.69		
もち麦		4.00		
水		84.00		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[海苔の佃煮【板海苔H29.9】]				
全型焼きのり1帖 10枚入り1枚3g	1/2 帖	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		
[さんが焼き(千葉県)【H29】]				
★いわしすり身		23.10		①材料を全て混ぜる。水分が足りなさそうであれば、水分を足す。 ②ハンバーグ状に丸めて焼く。 コンビ190℃水分80%風3、15分 Aバット+トング
豚ひき肉		23.10		
しょうが（根茎、生）		0.70	おろし	
根深ねぎ（葉、軟白、生）		5.00	十字小口	
★殺菌凍結全卵（液卵）		8.00		
米みそ（淡色辛みそ）		2.40		
おからパウダー 500g		0.70		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.30		
清酒（普通）		0.36		
本みりん 1.8リットル		0.36		
ごま（白炒り）		0.89		
[小松菜のおひたし【H29.4】]				
こまつな（葉、生）		23.50	1.5cm幅	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+トング
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		
☆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		
[きなこ性学もち(千葉県)【23.1】]				
性学もち 1cmカット	2.00 個	20.00	ボイル水冷	①性学もちはボイル水冷しておく ②きな粉をオーブンで加熱し、冷めたら砂糖と塩を混ぜる。 ③①②を混ぜたらカップに配缶する。 1・2年生2粒/3・4年生3粒/5・6年生4粒 Aバット(フタ)+手袋
性学もち 1cmカット	3.00 個	30.00	ボイル水冷	
性学もち 1cmカット	4.00 個	40.00	ボイル水冷	
きな粉（全粒大豆，黄大豆）		5.00	オーブン	
☆上白糖		4.00		
食塩		0.01		
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

令和7年1月30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(前)]				
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		
[めひかりの磯部揚げ【20.1】]				
★めひかり ドレス 15g	1.00 尾	15.00		①めひかりに打ち粉をする。 ②青のりを混ぜたドロで揚げる。 Aバット+あみ+トンゲ
清酒(普通)		2.00		
でん粉(じゃがいもでん粉)		5.00	打ち粉	
★薄力粉(1等)		8.00	ドロ	
水		8.00	ドロ	
あおのり(素干し)		0.30	ドロ	
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[小松菜のごま醤油和え【H31】]				
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。 すりごまと調味料は別で加熱する。 ジャム小+トンゲ
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		0.50		
(白)練りごま		1.50		
☆三温糖		1.50		
本みりん 1.8リットル		0.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.30		
[きりたんぼ鍋(秋田県)【R2.1】]				
お湯		80.00		①きりたんぼはオーブンで焼き、冷めてから切る。 ②出汁を濃い目にとっておく。 ③出汁を煮立たせ、肉を煮る。 ④煮えにくい野菜から煮ていく。 ⑤調味し、味が決まったらきりたんぼを入れ、温度を取る。 大食缶+おたま
さばぶし(アレ記載なし)		3.00		
若鶏.むね(皮なし、生)角切り		20.00		
若鶏.むね(皮なし、生)角切り		10.00		
清酒(普通)		1.50		
にんじん(根、皮つき、生)		7.00	いちよう	
しらたき		6.00	3cm 下茹で	
ごぼう(根、生)		8.00	半斜 下茹で	
根深ねぎ(葉、軟白、生)		8.00	小口	
ぶなしめじ ほぐし(森)		5.00	大きければ切る	
まいたけ(生)		5.00	割いて下はスライス	
うすくちしょうゆ(アレ記載なし)		2.18		
食塩		0.25		
清酒(普通)		1.00		
本みりん 1.8リットル		1.00		
きりたんぼ1/4カット 60g×10本(森)		24.00	斜め	
[みかん 1/2]				
温州みかん 個付け	1/2 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

令和7年1月31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			
【とりめし(宮崎県)【24.1】】					
水稻穀粒（精白米）		50.00		①濃いめに出汁を取り、水で割って冷ましてから炊飯釜に入れ、醤油100mlと一緒に炊飯する。 ①出汁を煮立て鶏肉を入れる。 ②火が通ったら、他の材料を煮ていく。 ③味付けをし、ごはん混ぜる。 Bバット+ヘラ	
もち麦		4.00			
水		60.00			
さばぶし（アレ記載なし）		1.05			
若鶏 もも（皮つき、生）		8.00			
若鶏 むね（皮つき、生）		10.00			
にんじん（根、皮つき、生）		4.00	千切り		
ごぼう（根、生）		6.00	さががき		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.56			
食塩		0.05			
本みりん 1. 8リットル		0.70			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.41			
☆上白糖		1.20			
【牛乳】					
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00			
【おびてん(宮崎県)【25.1】】					
★いわしすり身（県給）		30.00		①豆腐に重しをし、水気をきる。細かく崩す。 ②すり身に①をよく混ぜ、他の材料も加え練る。 ③低・高に大きさを分け、小判型にし、油で揚げる。（シートごと） Aバット+トング 25.1いわし40→30/豆腐20→10/スケソウダラ追加	
木綿豆腐		10.00			
★すけそうだら すり身（県給）		10.00			
ごぼう（根、生）		9.00	さががき		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		5.00	十字小口		
でん粉（じゃがいもでん粉）		2.50	様子見		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.83			
清酒（普通）		0.67			
黒砂糖		0.83			
米みそ（淡色辛みそ）		2.50			
☆なたね油 一斗缶		2.00			
【海苔ゆかり和え(R2.1)】					
若鶏ささみ 水煮		6.52			①タレ・海苔・ゆかりは加熱して、冷ましておく。 ②野菜は茹でて、水冷する。 ③ささみは衛生的に扱う。 ④すべて和える。 野菜加熱は喫食2時間前 ジャム小+トング
キャベツ（結球葉、生）		20.00	細い短冊		
きゅうり（果実、生）		15.00	半斜		
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	千切り		
ゆかり 150g		0.28			
きざみのり 100g		0.17			
穀物酢 1. 8リットル		1.50			
食塩		0.15			
しょうが（根茎、生）		0.10	おろし		
にんにく（りん茎、生）		0.10	おろし		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.03			
☆三温糖		0.64			
本みりん 1. 8リットル		1.00			
【ざぶ汁(宮崎県)【24.1】】					
かたくちいわし（煮干し・だし用・アレ記載なし）		2.00	出汁	出汁を取っておく。 ①野菜類を炒め、火が通ったら出汁を入れる。 ②その他材料を入れて煮る。 ③調味して、ねぎを入れる。 大食缶+おたま	
だし昆布（アレ記載なし）		0.50	出汁		
水		0.00	濃いめにする		
☆なたね油 一斗缶		0.20			
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	いちよう		
だいこん（根、皮つき、生）		7.00	いちよう		
西洋かぼちゃ（果実・生）		7.00	角		
ごぼう（根、生）		6.00	半斜		
じゃがいも（塊茎、生）		6.00	いちよう		
生揚げ		10.00	色紙		
★さつま揚げ		6.00	短冊		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		0.60	小口		
☆干しいたけ（菌床）		0.60	半スラ		
しいたけだし		10.00			
★やさしい海の板なしかまぼこ（スズヒロ）		3.00	いちよう		
食塩		0.15			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.71			
☆三温糖		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