

令和7年2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		
[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		
[鰯のみぞれあん]				
★まいわし 開き 30g	1.00 枚	30.00		①鰯に下味を漬ける。 ②澱粉をまぶして衣がはがれないように揚げる。
★まいわし 開き 40g	1.00 枚	40.00		④おろした大根を汁ごとと、しめじ・調味料を加え煮たてる。 水分量見て、だし汁を足す。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.34	下味	⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、万能ねぎを入れる。（温度計測）
清酒（普通）		1.13	下味	
でん粉（じゃがいもでん粉）		5.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00	揚げ油	
だいこん（根、皮つき、生）		20.61	おろし	
葉ねぎ（葉、生）		0.39	小口	
☆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）		0.34		
本みりん 1.8リットル		1.58		
☆三温糖		0.21		
でん粉（じゃがいもでん粉）		0.50		
水		0.50		
ぶなしめじ ほぐし（森）		4.12		
[呉汁]				
冷凍豆腐ダイスカット		10.00		①出汁をとておく。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。 * 温度確認・小松菜の虫注意・ねぎ頭の土に注意
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
[まんてん大豆]				
福豆 10g 個袋	1.00 袋	10.00		

※「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2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		
[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。 ③よく水を切ってからタライにあけ、油をからめる。 ④配缶する。 2023.10.26麺160→130 Bバット+手袋
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[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て、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。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		2.00		タレと一緒に配缶する。 ゆで汁のアクは取れるだけ取る。
本みりん 1.8リットル		2.00		小食缶+トング
[わかめともやしの中華和え]				
緑豆もやし（生）	47.38			①わかめは洗い、ざく切りにしゆでて水冷する ②もやし、にんじんはゆでて冷ます ③ドレッシングを加熱し冷ます ④①～③を和える
冷凍わかめ	3.00			
こまつな（葉、生）	16.87	ザクザク		
にんじん（根、皮つき、生）	4.73	千切り		
こま（白炒り）	0.76	オーブン		
こま油 1.65K	0.76			
☆三温糖	0.34			
米酢	0.76			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	1.03			
[味噌つけ麺]				
しなちく、塩蔵、塩抜き	8.00			①和だしを30L取っておく ②沸騰した釜でチャーシュー肉をザルごと弱火で煮る。60Lくらいでつかるようであればそれくらいで。 ③肉を引き上げたら、野菜をザルごと煮て、スープを取る。 ④③の生姜以外の野菜をミキサーでペーストにしておく。ミキサーが回らなければスープで回す。 ⑤肉野菜スープが多いようなら食缶かタライにあげておく。 ⑥肉野菜スープに①・④・具・調味料をいれスープを作る。 ⑦麺と味見をして濃いようであれば⑤を足して調整する。 つけ汁の全体量は90Lくらいになるように仕上げる。
☆三温糖	0.30			
清酒（普通）	1.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	0.34			
本みりん 1.8リットル	1.12			
たまねぎ（りん茎、生）	14.00	半スラ		
根深ねぎ（葉、軟白、生）	9.10	小口		
米みそ（赤色辛みそ）	4.99			
米みそ（淡色辛みそ）	6.04			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	1.72			
食塩	0.05			
黒こしょう 370g	0.01			
清酒（普通）	1.19			
トウバンジャン 500g	0.05			
チンタン 3000g袋（高橋）	13.66			沸騰した多めの湯に少量の麺をザルごと茹で、20℃まで水冷する（お湯の温度計測）。少湯または多麺だと麺がほぐれない。
チキンブイヨン（県給）	9.13			
こま油 1.65K	0.49			
根深ねぎ（葉、軟白、生）	6.00	十字小口		麺 Bバット+トング スープ 食缶+おたま
にんにく（りん茎、生）	0.28	おろし		
しょうが（根茎、生）	0.28	おろし		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	0.34			
水	83.49			
かつおぶし 厚削り（だし用・アレ記載なし）	4.97	だし		
だし昆布（アレ記載なし）	0.66	だし		
キャベツ（結球葉、生）	16.00	スープミキサー		
にんじん（根、皮つき、生）	4.00	スープミキサー		
たまねぎ（りん茎、生）	15.00	スープミキサー		
根深ねぎ（葉、軟白、生）	0.77	スープミキサー		
しょうが（根茎、生）	2.00	スープミキサー		
にんにく（りん茎、生）	2.00	スープミキサー		
[オレンジ1/6]				
バレンシアオレンジ（生）	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。

※「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7年2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		
[キムタクごはん]				キムチは絞っておく。 ①豚肉を生姜と一緒に炒める。 ②キムチ・ネギ・調味料を入れて炒める。キムチのしづく汁は辛さと味を見て調整していく。 ③材料がいたまつたら火を弱め 沢庵を入れる。 ④ごはんと混ぜる ※温度管理・辛さ調整
水稻穀粒（精白米）	53.92			
もち麦	4.00			
お湯	64.19			
ごま油 1.65K	1.00			
給食屋さんの白菜キムチ（森）	15.00			
たくあんせん切り	10.00	千切り		
根深ねぎ（葉、軟白、生）	4.00	半月		Bパット+ヘラ
豚もも（脂肪あり）小間	20.00			
しょうが（根茎、生）	0.60	拍子木		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	1.03			
☆上白糖	0.32			
食塩	0.05			
ごま（白炒り）	1.00			
[牛乳]				
★牛乳（飲用）200ml	1.00 本	206.00		
[チャプチェ]				
豚もも（脂肪あり）小間	15.00			豚肉に下味をつけておく。 ①白滷は十分なお湯でゆで、臭みを抜く。
しょうが（根茎、生）	0.20	おろし		②野菜はそれぞれごま油と塩をまぶし、オーブンで加熱する。
にんにく（りん茎、生）	0.20	おろし		③豚肉を炒め、火が通つたら白滷と、調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒める。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	1.00			④胡麻を入れ温度を確認し、火を止めて②と合わせる。
本みりん 1.8リットル	1.00			
清酒（普通）	1.00			
ごま油 1.65K	0.10			
しらたき	30.00			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）	3.10			
☆上白糖	1.00			
本みりん 1.8リットル	2.00			
食塩	0.15			
エリンギ（生）	7.00	細い短冊		
にら（葉、生）	6.00	2.5cm幅		
たまねぎ（りん茎、生）	15.00	半分スライス		
にんじん（根、皮つき、生）	5.00	千切り		
ごま油 1.65K	0.10			
食塩	0.15			
ごま（白炒り）	0.18			
[参鶏湯]				
水	80.00			①ブイヨンと水を沸かし、鶏肉を入れる。
チキンブイヨン（森）	10.00			②人参、もち米を入れ煮る。
にんにく（りん茎、生）	0.12	みじん		③調味料と豆乳をいれて、ネギ・しめじを加える。
しょうが（根茎、生）	0.15	みじん		④最後にごま油を入れる。 * 温度確認
若鶏 もも（皮つき、生）	16.00			食缶+おたま
若鶏 むね（皮つき、生）	5.00			
根深ねぎ（葉、軟白、生）	10.00	半分斜め		
にんじん（根、皮つき、生）	6.00	千切り		
ぶなしめじ ほぐし（森）	6.00	大きければ切る		
もち米 1kg	6.00	洗米		
豆乳（調製豆乳）	7.00	湯煎		
食塩	0.45			
ごま油 1.65K	0.30	後入れ		
黒こしょう 370g	0.02			
清酒（普通）	0.26			
[はちみつレモンゼリー]				
はちみつ 800g	2.00			①レモンは薄く皮をむき、みじん切りにしておく。中身は搾る。
フルーツレモン（全果、生）	1.20			②はちみつとレモン果汁を合わせて加熱しておく。
レモン果汁 720ml	1.50			③アガーと砂糖を混ぜておく。
重曹 50g	0.01			④沸かしたお湯に③を溶かし、90°C以上に温度を上げる。
水	55.00			⑤火を止めて①を合わせる。
エースアガー	1.70			⑥カップに入れて冷却する。
☆上白糖	1.00			
ゼリーカップ 60CC	1/50 個	1.00		Aパット+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7年2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。
水稻穀粒（精白米）		60.00		
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		
[生揚げの卵とじ丼の具]				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。 アレルゲン取扱注意
さばぶし（アレ記載なし）		2.29		
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		食缶+おたま
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]				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。
こまつな（葉、生）		20.00	ザクザク	
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。
（白）練りごま		1.50	ドレ	
☆三温糖		1.50	ドレ	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）		2.30	ドレ	
[白菜の味噌汁]				①出汁を濃い目にとっておく。 ②煮えににくい食材から煮ていく。 ③味噌を溶き、温度を測る。
はくさい（結球葉、生）		30.00		
さばぶし（アレ記載なし）		4.12		
水		125.00		食缶+おたま
米みそ（淡色辛みそ）		2.69		
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

令和7年2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]				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。多めにつける。 ③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	※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）
☆なたね油 一斗缶		5.00		
トマトケチャップ 3000g 袋		4.28		
ウスター・ソース ブルドックハイブレンド（森）		2.14		小食缶+ギザ玉
☆上白糖		2.14		
水		1.71		
[さつま芋のみぞ汁]				
さつまいも（生）		13.74	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煮えにくい食材から煮ていく 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	いちょう	
生揚げ		29.16		
こまつな（葉、生）		8.00		
お湯		80.73		大食缶+おたま
米みそ（淡色辛みそ）		4.04		
米みそ（淡色辛みそ）		2.69		
さばぶし（アレ記載なし）		2.69		
[オレンジ1/6]				
バレンシアオレンジ（生）	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。

※「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7年2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		
[里芋ご飯]				
水稻穀粒（精白米）		52.55		
水		70.00		
もち麦		4.00		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.28	炊き込み	
清酒（普通）		0.35	炊き込み	
だし昆布（アレ記載なし）		0.20	炊き込み	Bバット+ヘラ
食塩		0.15	後混ぜ	
ごま（白炒り）		0.80	オーブン後混ぜ	
さといも（球茎、生）		22.00	銀杏	
でん粉（じゃがいもでん粉）		5.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[鶏肉の塩麹焼き]				
鶏肉もも（皮付き） 30g	1.00 切	30.00		
鶏肉もも（皮付き） 40g	1.00 切	40.00		
食塩		0.05		Aバット+トング
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.90		
☆三温糖		1.20		
本みりん 1.8リットル		1.50		
塩こうじ 1000g		3.00		
清酒（普通）		1.00		
[人参しりしり]				
☆なたね油 一斗缶		0.24		
にんじん（根、皮つき、生）		23.98	せん切り	
★ライトツナフレーク レトルト		6.38		
☆ホールコーン缶 1号缶		3.19		
食塩		0.16		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.16		
[わんたんスープ]				
豚ひき肉		7.00		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		1.42	みじん	
しょうが（根茎、生）		0.19	拍子木	
でん粉（じゃがいもでん粉）		0.20		
清酒（普通）		0.40		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.20		
黒こしょう 370g		0.06		
食塩		0.02		
★わんたんの皮		11.00		
緑豆もやし（生）		10.15		
しなちく、塩蔵、塩抜き		8.00		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		10.00	小口	
水		89.88		
チンタン 3000g 袋（高橋）		2.57		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		3.00		
食塩		0.20		
黒こしょう 370g		0.01		
清酒（普通）		1.50		
ごま油 1.65K		0.35		
チンゲンサイ（葉、生）		16.64	短冊	

※「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2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		
[ハヤシライス]				
☆なたね油 一斗缶		0.40		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。
豚もも（脂肪あり）小間		35.00		③火が通ったら、ピューレとワインを入れ、酸味を飛ばす。
エリンギ（生）		7.00	細い短冊	④他の調味料を入れ煮込み、きのこを入れる。
ぶなしめじ ほぐし（森）		7.00	大きければ切る	⑤最後にパセリを入れる。
たまねぎ（りん茎、生）		60.00	ななめ	H29.6.22ブイヨン追加、水11g→40g食塩0.6g→0.2g
水		46.00		20.6.30上白糖→三温糖
赤ワイン 1.8リットル		5.50		
トマト加工品（ピューレー）		18.00		食缶+おたま
チキンブイヨン（森）		7.00		
白いんげんまめ ピューレ		15.00		
ハヤシルウ		14.00		
食塩		0.12		
こしょう（混合、粉）		0.03		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.28		
パセリ（葉、生）		0.80	みじん	
☆三温糖		1.20		
[カリカリ大豆サラダ]				
黄だいす（水煮）		10.00		①大豆に澱粉をまぶしてカリカリになるまで揚げる。
でん粉（じゃがいもでん粉）		2.00		②カレー粉をまぶす。
☆なたね油 一斗缶		1.00		③野菜はボイルして、水冷する。
食塩		0.05	大豆用	④ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。
カレー粉 2000g缶		0.02	大豆用	⑤野菜の水分を絞って、配缶直前に和える。
キャベツ（結球葉、生）		25.00	細い短冊	23.10.2大豆5→10
にんじん（根、皮つき、生）		4.00	千切り	
こまつな（葉、生）		8.00	ザクザク	大豆：ジャム小+小たま サラダ：小食缶+トンゲ
☆なたね油 一斗缶		0.80		
穀物酢 1.8リットル		1.50		
白こしょう 370g缶		0.02		
食塩		0.15		
☆上白糖		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		

※「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2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		
【えびしらすチャーハン】				
水稲穀粒（精白米）	52.00			①豚肉を炒めておく。 ②ネギをいれ、香りが立つまで炒め、少し香ばしくなったら他の具材を入れて炒める。
水	63.00			③いたまつたら調味し、①の煮汁後と合わせ、水分が多ければ煮詰める。
豚ひき肉	10.00	煮る		④ごはんと③を合わせる。
食塩	0.05			
にんじん（根、皮つき、生）	5.00			
根深ねぎ（葉、軟白、生）	7.00	十字小口		干椎茸は、戻し汁を使う。
★えびフライパックタイガ 1.6／20	8.00			
★しらす干し（半乾燥品）	2.00			Bバット+ヘラ
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	3.10			
食塩	0.25			
清酒（普通）	0.50			
白こしょう 370g缶	0.03			
チンタン 3000g袋（高橋）	2.00			
ほうれんそう（葉、通年平均、生）	3.00			
【牛乳】				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00	本	206.00	
【揚げ餃子】				
★ぎょうざの皮 Φ12cm	1.00	枚	12.00	1~3年 12cm 4~6年 13cm
★ぎょうざの皮 Φ13cm	1.00	枚	13.00	①玉ねぎはみじんにして水を切っておく。
豚ひき肉			17.00	②キャベツは切った後、塩を振り、よく絞る。
たまねぎ（りん茎、生）			3.00	③肉をよく練り、材料をよく混ぜる。
根深ねぎ（葉、軟白、生）			4.00	④皮の渕に小麦粉を水でといたドロをつけて、餡を包み、隙間ができるないように圧着する。
キャベツ（結球葉、生）			15.00	餃子同士がくっつかないよう
食塩			0.05	に、長時間置かない。
にんにく（りん茎、生）			0.10	⑤180℃で揚げる。
しょうが（根茎、生）			0.10	
食塩			0.14	※端までしっかりと圧着する。
白こしょう 370g缶			0.01	Aバット+アミ+トング
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）			0.34	
ごま油 1.65K			0.30	
★薄力粉（1等）			3.00	
☆なたね油 一斗缶			2.00	
【パンサンスー】				
緑豆春雨カット 500g			4.20	①ドレッシングは加熱して冷却しておく。
水			6.00	②きゅうり・ハム・春雨はボイルした後水冷し、水気をきっておく。
きゅうり（果実、生）			6.00	③材料を合わせる。ドレッシングは様子を見ながら。（アレルギー用調味）
ロースハム 千切り			3.00	④錦糸卵は消毒し、衛生的に容器に移し、アレルギーを取りを取った後に合わせる。
★錦糸卵 冷凍ニチレイ 500g（日絵）			5.00	* 加熱・水冷の温度確認
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）			1.56	* アレルギー確認
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	小食缶+トング
ごま（白炒り）			0.20	
ごま油 1.65K			0.15	
【野菜たくさんコンソメスープ】				
チキンフイヨン（県給）			3.00	①ブイヨンスープを入れて沸かしておく。
お湯			30.00	②食材を入れて、弱火でゆっくり煮る。
ペーパン			8.00	煮立てると濁る
にんにく（りん茎、生）			0.20	②調味する。
にんじん（根、皮つき、生）			4.00	食缶+おたま
根深ねぎ（葉、軟白、生）			2.00	
キャベツ（結球葉、生）			6.00	
だいこん（根、皮つき、生）			7.00	
こまつな（葉、生）			4.00	
ごぼう（根、生）			3.00	
たまねぎ（りん茎、生）			4.00	
食塩			0.15	
白こしょう 370g缶			0.02	
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）			1.50	
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）			1.00	
【手作り杏仁豆腐】				
水			10.00	①牛乳は湯煎しておく。
エースアガー			1.70	②アガーと砂糖を混せておく。
☆上白糖			5.00	③沸かしたお湯に②を溶かし、①を合わせる。温度を取り、バニラエッセンスを入れる。
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）			40.00	④カップに入れて冷却する。
バニラエッセンス 28ml（森）			0.08	Aバット+あみ+手袋
ゼリーカップ 60CC	1/50	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2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		
【スパゲッティ】				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-5 g
★カットスパゲッティ	55.00			
水	0.00			
オリーブ油	2.00			
☆なたね油 一斗缶	2.00			
				Bバット+トング
【牛乳】				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
【ミートソース】				
清酒 (普通)	2.00			①玉葱をいためる ②にんにく・しょうが・セロリ・人参・肉を炒める。 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。
豚ひき肉	29.00			
にんじん (根、皮つき、生)	16.00	みじん		
たまねぎ (りん茎、生)	60.00	みじん		
しょうが (根茎、生)	0.30	みじん		
にんにく (りん茎、生)	0.30	みじん		
セロリー (葉柄、生)	4.00	みじん		H29.4: 玉ねぎ20g→60g変更
トマト加工品 (ピューレー)	10.00			小食缶+おたま
トマト缶詰 (ホール、食塩無添加)	20.00			
トマト加工品 (ケチャップ)	15.00			
マッシュルーム生スライス (森)	6.50			
★ナチュラルチーズ (パルメザン)	2.00			
ウスターーソース	2.00			
中濃ソース	2.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)	3.10			
食塩	0.15			
ローレル (粉) 65g缶	0.01			
パブリカ (粉)	0.03			
白こしょう 370g缶	0.02			
赤ワイン 1.8リットル	3.00			
☆上白糖	0.89			
【コールスローサラダ】				
キャベツ (結球葉、生)	30.00	細い短冊		①キャベツ・コーンはボイル後水冷して擣って冷やす。 ②ドレッシングを加熱し、冷ましておく。 ③ ①②を和える。
☆ホールコーン缶 1号缶	7.50			
チキンフレーク水煮 1050g袋 (森)	3.00			
☆なたね油 一斗缶	1.30			ジャム小+トング
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)	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		
【ガトーショコラ】				・はちみつを湯せんする ①バターを切り、溶かし白くなるまで練る ②グラニュー糖を3回にわけ①に加え、さらに練る ③溶き卵を3回にわけ加える ⑤薄力粉とココアを混ぜ振るつたものを④に加え、テリがでるまで混ぜる。湯煎する場合は50℃くらい。
★薄力粉 (1等)	14.00			
★ココア (ピュアココア)	3.50			
★殺菌凍結全卵 (液卵)	12.00			
素焚糖 600g (県給)	9.00			
はちみつ	6.00			
★無塩バター	10.50			
加工糖 (粉糖)	0.15			⑥オーブンで (170度 35分位) ⑦粗熱を取って、粉糖をふる。 20.2.14 1.5倍
マドレーヌカップ 特5号	1/50 袋	1.00		Aバット+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

令和7年2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]				
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/パット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[麻婆豆腐]				
☆なたね油 一斗缶		0.36		干し椎茸をもどす。戻し汁も使う。 ①にんにく・生姜・ねぎを炒め、肉を炒める。肉がいたまつたら豆板醤を入れ少し炒める。
にんにく（りん茎、生）		0.27	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。
しょうが（根茎、生）		0.27	みじん	③豆腐を別釜で下茹でする。
冷凍豆腐ダイスカット		18.50		④②に水溶き澱粉でとろみをつける。
豚ひき肉		20.00		⑤豆腐を入れ、一煮立ちさせる。
にんじん（根、皮つき、生）		9.00	荒みじん	
たまねぎ（りん茎、生）		13.50	荒みじん	
☆干しこいたけ（菌床）		1.00	荒みじん	
しいたけだし		1.35		小食缶+おたま
木綿豆腐		40.00	角	
チンタン 3000g 袋（高橋）		8.00		
☆上白糖		0.72		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.49		
清酒（普通）		1.49		
米みそ（赤色辛みそ）		5.94		
ハ丁みそ 500g		2.61		
トウバンジャン		0.64		
オイスターソース 1200ml		0.72		
でん粉（じゃがいもでん粉）		2.25		
水		2.25		
水		27.90		
ごま油 1.65K		0.72		
根深ねぎ（葉、軟白、生）		10.00	小口	
にら（葉、生）		4.50		
[中華スープ]				
若鶏 むね（皮つき、生）		10.00		①スープを煮立て、鶏肉を入れる。
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	千	②煮えにくい食材から煮ていく。
たまねぎ（りん茎、生）		20.00	半スラ	③調味する。
緑豆もやし（生）		13.20		
きくらげ（乾）		0.50		大食缶+おたま
チンゲンサイ（葉、生）		10.00		
お湯		80.73		
食塩		0.52		
こしょう（白、粉）		0.02		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.00		
チキンブイヨン（森）		7.72		
水		1.20		
こまつな（葉、生）		14.00		
ごま油 1.65K		0.40		
[黒糖蒸しパン]				
★殺菌凍結全卵（液卵）		10.00		①黒糖は最低量の牛乳で溶いておく。
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		15.00		②薄力粉とBPはふるっておく。
黒砂糖		10.00	牛乳で溶く	③油以外の食材を全て混ぜる
☆上白糖		10.00		④まんべんなく混ざったら、油を混ぜて型に流す。
★薄力粉（1等）		24.00	ふるう	※アレルゲン・汚染注意 98℃スチーム15分加熱する。
ベーキングパウダー		1.20	ふるう	
☆なたね油 一斗缶		1.50		
マドレーヌカップ 特5号	1/100 個	1.00		A/パット+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7年2月18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）		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		
[たらの甘酢ソースがけ]				
★すけそだら 30g	1.00 切	30.00		①魚に塩、胡椒、酒で下味をつける。
★すけそだら 40g	1.00 切	40.00		②魚に片栗粉をつけてあげる
食塩		0.09		③タレを加熱する。
白こしょう 370g缶		0.02		④揚げたタラに③をかけて配缶する。
清酒（普通）		0.87		Aバット+トング
でん粉（じゃがいもでん粉）		4.20		
☆なたね油 一斗缶		2.57		
トマトケチャップ 3000g袋		3.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		3.50		
本みりん 1.8リットル		3.50		
☆三温糖		2.80		
穀物酢 1.8リットル		2.97		
[菜花きゃべつのおひたし]				
キャベツ（結球葉、生）		15.00	千切り	①野菜をゆでて冷ます
緑豆もやし（生）		5.00		②おかかを炒る
菜の花		15.00		③調味料を加熱し冷ます
にんじん（根、皮つき、生）		4.00	千切り	④①～③を和える
★かつおぶし ソフト削り		0.30		
清酒（普通）		0.17		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.70		
みりん（本みりん）		0.50		
[生揚げのそぼろに]				
鶏肉、ひき肉（生）		20.00		①だしをとる。椎茸も
にんじん（根、皮つき、生）		5.00	厚いちょう	②生揚げはボイルする
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	角	③煮立て出汁に肉を入れ、軽くほぐす
ぶなしめじ ほぐし（森）		4.00		④煮えにくい野菜から煮ていく。
板こんにゃく（精粉こんにゃく）		6.00	色紙	生揚げが煮崩れないようにとろみをつける
生揚げ		48.00	色紙	
だいこん（根、皮つき、生）		15.00	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		
清酒（普通）		1.00		
本みりん 1.8リットル		1.00		
でん粉（じゃがいもでん粉）		2.26		

※「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2月19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		
[うどん]				
★冷凍細うどん 115g×10 (高橋)		115.00		①うどんの袋を開けておく。 ②多めに沸かしたお湯に金ザルの半分くらいの量ずつ入れゆでる。 ③お湯に入れたらかき混ぜ、蓋を閉めて温度を上げる。 ④温度を確認したらすぐに水冷し、水けをよくきって油で和え、配缶する。
ほぐれやすいオイル中華麺用 1500g (森)		2.00		
				Bバット+トング
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[カレーうどんの具]				
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		5.00		だしをとる。干椎茸の戻し汁も取っておく。小松菜は切ってボイル水冷しておく。
まこんぶ (素干し、乾)		0.30		①出汁に肉を入れ、火を通す。あくをとる。
水		60.00		②煮えにくい野菜から煮ていく。
豚もも (脂肪あり) 小間		22.00		③調味料を入れ味を整える。澱粉でとろみをつける。
清酒 (普通)		1.00		④最後に小松菜を入れる。
たまねぎ (りん茎、生)		28.00	半くし	
☆干ししいたけ (菌床)		1.00	半スラ	19.12.17玉ねぎ 18.31→28.49 25.2椎茸出汁+10、カレー粉0.6 →0.7
しいたけだし		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)		10.00	小口	
こまつな (葉、生)		17.00	ザクザク	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)		4.48		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.31		
ウスターーソース ブルドックハイブレンド (森)		0.50		
本みりん 1.8リットル		2.80		
☆三温糖		0.80		
清酒 (普通)		1.00		
食塩		0.45		
カレー粉 2000g缶		0.70	低高	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		1.00	ダマにならないよう	
水		1.00		
[れんこんサラダ]				
れんこんスライス 3mm (森)		17.00	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野菜はボイル水冷控る。 ③ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。
☆なたね油 一斗缶		2.00		④配缶直前に和える。 ⑤配缶後に①を乗せる
キャベツ (結球葉、生)		25.00	細い短冊	中心温度・温度管理注意
にんじん (根、皮つき、生)		4.50	千切り	
こまつな (葉、生)		10.00	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		1.01	ドレ	
穀物酢 1.8リットル		1.50	ドレ	
白こしょう 370g缶		0.02	ドレ	
食塩		0.15	ドレ	
☆三温糖		0.31	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.69	ドレ	
からし (粉)		0.01	ドレ	
[さつまいもとリンゴの春巻き]				
さつまいも (生)		40.00	蒸して熱い内に潰す	①さつまいもは皮をむいて蒸す。 ②熱いうちに潰し、調味料とリンゴを入れる。(缶汁は調整) ③春巻きの皮で包んで揚げる。 低×0.9 高×1.1
☆上白糖		3.00		
食塩		0.01		
りんご (缶詰)		12.00	汁は様子見て	
★春巻きの皮 (生)	1.00 枚	15.00		Aバット+あみ+トング
★薄力粉 (1等)		1.00	どろ	
水		1.50		
なたね油		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

令和7年2月20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		
【ガーリックバターライス】				
水稻穀粒（精白米）		58.00		①ご飯に調味料を入れ、炊く。 ②オリーブオイルでニンニクが少し色付くまで炒める。 ③調味料で塩で味をつける ④乳アレルギー除去を取る。 ⑤バターを入れて温度を取る。 ⑥ごはんと均一になるように混ぜる。
もち麦		3.00		
お湯		72.00		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		1.02		
清酒（普通）		1.00		
.....		0.00		アレルギー注意：予備とておく
オリーブ油		1.00		
にんにく（りん茎、生）		3.30	みじん	Bバット+ヘラ
食塩		0.25		
清酒（普通）		1.10		
★有塩バター 450g 個		1.30		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.89		
【牛乳】				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00	本	206.00	
【チーズ入りハンバーグ】				
豚ひき肉		18.00		①玉ねぎはよく炒めておく。 ②肉に塩を加え、よく練っておく。 ③すべての材料を混ぜ合わせ、こねる。 ④チーズを埋め込み、ハンバーグの形にしたら、なるべく平らにして焼く。（収縮し厚くなる）
鶏肉、ひき肉（生）		15.00		コンビ200°C水分60%風1、20分焼き目がついていなければ、温度確認後に焼き目をつける。
食塩		0.15		
オリーブ油		0.20		
たまねぎ（りん茎、生）		35.00	みじん	
食塩		0.15		
こしょう（黒、粉）		0.01		
★カットスライスチーズ95 20g×20枚（森）		5.00		汚染注意
トマトケチャップ 1000g 袋		2.00		
チキンブイヨン（県給）		3.00		Aバット+トング
☆三温糖		0.57		
【ジャーマンポテト】				
オリーブ油		0.50		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。
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	
ベーコン		7.00		ジャム大+小玉
パセリ（葉、生）		0.50	みじん	
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		
【コーンポタージュ】				
☆クリームコーン缶 1号缶		15.00		豆乳・牛乳はそれぞれ別の場所で湯煎しておく。 ①お湯とチキンブイヨンを沸かしておき。
☆ホールコーン缶 1号缶		10.00		②コーン類を加え煮込む ③豆乳を入れ、調味する。 ④アレルギーを取り、牛乳を入れ、味を調える。
水		30.00		
チキンブイヨン（県給）		7.00		
豆乳（豆乳）		40.00		
食塩		0.45		※別釜で牛乳の温度を取り、合わせてもよい。
白こしょう 370g 缶		0.02		
パセリ（葉、生）		0.56	みじん切り	大食缶+おたま
★牛乳（調理用） 1000ml（その他業者）		30.00		
【オレンジ1/6】				
バレンシアオレンジ（生）	1/6 個	60.00	6等分	①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。
				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

令和7年2月21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		
[きなこ揚げパン]				きなこは炒って冷ましておく。 ①きなこと砂糖、塩をふるう ②パン全体を満遍なく揚げる (180°C~190°C)
★コッペパン 300g (県給)	1.00 個	30.00		
★コッペパン 400g (県給)	1.00 個	40.00		
★コッペパン 500g (県給)	1.00 個	50.00		表面から気泡があまり出なくなったらすぐに上げる。 ③油をきり、①をまぶす (平らなたらいで行う、パンをつぶさないよう丁寧に)
☆なたね油 一斗缶		2.00		④パンを立てて配缶し、余ったきな粉は上からかける。
きな粉 500g 袋		8.43	オープン	
素焚糖 600g (県給)		8.00		
食塩		0.02		
				パン箱+手袋
[ジョア]				
★ジョア(プレーン) 125ml	1.00 本	125.00		
[マセドアンサラダ]				
★サイコロチーズ 5mm角		5.00		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。
きゅうり (果実、生)		7.00	1cm角	③野菜はボイルして水冷して水を切る。
にんじん (根、皮つき、生)		6.50	1cm角	④清潔なタライで和える。
☆ホールコーン缶 1号缶		7.00		
じゃがいも (塊茎、生)		30.00	1cm角	
☆なたね油 一斗缶		0.50	ドレ	ジャム小+小たま
オリーブ油		0.60	ドレ	
☆上白糖		0.33	ドレ	
果実酢 (りんご酢)		1.65	ドレ	
たまねぎ (りん茎、生)		2.20	ドレ みじん	
食塩		0.25	ドレ	
白こしょう 370g 缶		0.02	ドレ	
[肉団子スープ]				
豚ひき肉		10.00		小松菜はボイルしておく
鶏肉、ひき肉 (生)		18.00		①挽肉は材料を混ぜ、粘りが出来るまで練っておく。
木綿豆腐		9.00	水切ってつぶす	②沸かしたお湯に、肉団子を落としていく。
しょうが (根茎、生)		0.30	おろし	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。
でん粉 (じゃがいもでん粉)		0.80	調整	
黒こしょう 370g		0.01		※温度確認
食塩		0.14		
根深ねぎ (葉、軟白、生)		3.00	十字小口	食缶+おたま
		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 (高橋)		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		
[フルーツパンチ]				
☆みかん缶 1号缶		15.00		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)		15.00		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。
☆パインチビット缶 1号缶		10.00		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ワコ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	加熱冷却	
☆上白糖		2.02	加熱冷却	
水		14.00	加熱冷却	
サイダー 1.5リットル		43.00	クラス配缶	小食缶+おたま

※「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2月25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		
【山菜おこわ】				山菜・エノキは軽く刻んでおく。 ①油揚げは油抜きをしておく。 ②出汁を濃い目に取り、分量の水分量から調味液量を引いた量になるように水で薄める。 ③材料を炊き込む。 ④ほぐしながら配缶する。
水稻穀粒（精白米）	32.00			
水稻穀粒（もち米）	12.00			
水	63.00			
さばぶし（アレ記載なし）	1.60	濃い目出汁水割り		
まこんぶ（素干し、乾）	0.24	濃い目出汁水割り		
山菜ミックス水煮 1kg（森）	9.00	洗う 刻む	21.4 米36→30・もち米36→27 Bバット+ヘラ	
えのきたけ（生）	1.60	2.5cm幅		
油揚げ	2.40	短冊 油抜き搾り		
食塩	0.20	炊き込み		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）	2.00	炊き込み		
清酒（普通）	0.60	炊き込み		
みりん（本みりん）	0.30	炊き込み		
【牛乳】				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
【ひじきと大豆の磯煮】				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合させて、温度を取る。 2023.10.27全体量*0.8 小食缶+トング
大豆水煮レトルト（県給）	12.00			
ひじき（ほしひじき、鉄釜、乾）	1.70			
にんじん（根、皮つき、生）	4.50	千切り		
★さつま揚げ	8.00	短冊		
油揚げ	2.00	短冊		
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			
【生揚げの中華煮】				干し椎茸を戻し、戻し汁も取つておく。小松菜は下ゆでて絞つておく。 ①豚肉を炒め、酒・生姜・醤油を加える。 ②人参へキャベツを加え、しんなりしてから椎茸の戻し汁と砂糖～醤油までを加える。 ③干し椎茸・筍を加えて煮る。 ④生揚げをボイルして温度を取つておく。 ⑤③の水分が出てきたら澱粉でとろみをつけ、④と小松菜とごま油を加える。 H31.1全体量*0.8、人参10→6、玉葱26→20
☆なたね油 半斗缶	0.50			
豚もも（脂肪あり）小間	15.00			
清酒（普通）	1.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	0.80			
しょうが（根茎、生）	0.52	おろし		
たまねぎ（りん茎、生）	20.00	半くし形		
にんじん（根、皮つき、生）	6.00	短冊		
キャベツ（結球葉、生）	36.40	角		
水	5.00	水分量で調整		
☆干ししいたけ（菌床）	0.37	半分スライス		
しいたけだし	2.00			
☆たけのこ水煮 レトルト	6.00	短冊		小食缶+おたま
生揚げ	40.00	角 ボイル		
こまつな（葉、生）	10.00	ザクザク		
☆三温糖	2.08			
食塩	0.15			
穀物酢 1.8リットル	0.83			
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）	4.64			
ごま油 1.65K	0.40			
でん粉（じゃがいもでん粉）	0.50			
水	0.50			
【オレンジ1/6】				①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/6スマイルカットする。
バレンシアオレンジ（生）	1/6 個	60.00	6等分	
【山菜おこわ】				①お湯を沸かす。 ②アルファ化米を入れて温度を測り、そのまま戻し配缶する。
★山菜おこわアルファ化米（県給）	15.00			
水	15.00			3年生以下は丸めて個付け配缶 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7年2月26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）	60.00			
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		
[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
たまねぎ（りん茎、生）	25.00	アメ玉		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。
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		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、ブイヨン20→10、たまねぎ30→25
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		
じやがいも（塊茎、生）	35.00	厚いちょう		食缶+おたま
☆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 1000g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			
アレルゲンフリークリーフレーク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			
[ハートのコロッケ]				
★ハートコのロッケ 50g（美濃忠）	1.00 個	50.00		180°Cの油で揚げる。 冷凍なので、油の温度が下がらない量で揚げる。
☆なたね油 一斗缶		2.00		Aバット+トング
[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。
☆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		
☆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		ジャム小+トング
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		
[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）
もも（缶詰、白肉種、果肉）	10.00			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。
☆パインチビット缶 1号缶	10.00			
赤ワイン 1.8リットル	2.56			
☆上白糖	7.70			* 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
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

令和7年2月27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		
[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。
もち麦		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		Bバット+ヘラ
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[豆腐ハンバーグ]				
ラード		2.00	炒め	①玉ねぎ・人参をラードで炒めて冷ましておく。 ②ひき肉を粘りが出るまで捏ねる。 ③②に①と他の具材を入れ、タネを作る。 ④焼き縮むので平たく成型し、オーブンで焼く。 コンビ200°C風なし水60%15分 温度確認後、焼き目が付かなければ、230°C 5分風4くらいで焼き目をつける。
たまねぎ（りん茎、生）		12.00	みじん	
にんじん（根、皮つき、生）		4.00		
食塩		0.05		
鶏肉、ひき肉（生）		20.00	練り	
食塩		0.05	練り	
木綿豆腐		10.00		
水		6.50	調整	
白こしょう 370g 缶		0.01		
.....		0.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00	タレ	Aバット+トング
トマトケチャップ 1000g 袋		4.00	タレ	
ウスターーソース ブルドックハイブレンド（森）		4.00	タレ	
チキンブイヨン（森）		2.00	タレ	
☆上白糖		0.50	タレ	
[小松菜の胡麻和え]				
こまつな（葉、生）		10.00	ザクザク	①すりごまはオーブンで加熱する。 ②材料・調味料は加熱して冷ます ③野菜・すりごまを和えてから、調味料を加える。
にんじん（根、皮つき、生）		10.00	半スラ	
(白) すりごま		3.00	オーブン	
☆三温糖		1.50	加熱	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	加熱	すりごまと調味料は別で加熱する。
[じゃがいもと豆腐の味噌汁]				
さばぶし（アレ記載なし）		4.01		①だしを取っておく。 ②油揚げは油抜きをしておく。 ③具を出汁で加熱し、味噌を溶いて入れる。
水		60.00		
じゃがいも（塊茎、生）		15.00		
えのきたけカット（森）		4.00		
油揚げ		3.00	短冊	
木綿豆腐		20.00	千切り	
米みそ（赤色辛みそ）		2.69		
米みそ（淡色辛みそ）		2.82		
[麸のきなこラスク]				
★小町麸		5.75		①調味料をすべて合わせ、麸と和える。 ②天板に敷き、200°Cで15分ほど焼く。
★有塩バター		5.75		
☆上白糖		5.75		
きな粉 1000g 袋		2.00		

※「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2月28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		
[海苔菜飯]				海苔は加熱しておく。 ①ご飯を炊く ②ごま油で、野沢菜・ごまを炒める。 ③ご飯と海苔と混ぜる。
水稻穀粒（精白米）	62.00			
もち麦	4.00			
水	0.00			
ごま油 1. 65K	1.00			Bバット+ヘラ
のざわな・漬物（塩漬）	15.00	荒みじん		
食塩	0.15			
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）	0.31			
ごま（白炒り）	2.20	混ぜ込み		
きざみのり 100g	0.50	後がけ		
[牛乳]				
★牛乳（飲用） 200ml	1.00 本	206.00		
[ごま焼き和風チキン]				
若鶏 もも（皮つき、生） 30g	1.00 切	30.00		①材料を全て混ぜ、漬けておく。 ②オーブンで焼く。ホット200°C 15分風2
若鶏 もも（皮つき、生） 40g	1.00 切	40.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		3.76		Aバット+トング
みりん（本みりん）		1.13		
☆上白糖		0.76		
ごま油 1. 65K		0.20		
ごま（白炒り）		1.50		
[枝豆とひじきのサラダ]				
ひじき（ほしひじき、鉄釜、乾）		3.00		①調味料を合わせ、ひじきタレ・ドレッシングを作る。（温度確認後直ちに冷却） ②ゴマはオーブンで加熱しておく。 ③ひじきはボイル水冷後①のたれに漬け込んで冷却。 ④野菜をボイル水冷し、しづておく。 ⑤配缶直前に和える。
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.72		
本みりん 1. 8リットル		0.67		
☆三温糖		0.54		
国産むきえだまめ（森）		6.00		
きゅうり（果実、生）		6.00	半分斜め	
にんじん（根、皮つき、生）		4.00	千切り	小玉+トング
ごま油 1. 65K		0.40		
☆なたね油 一斗缶		0.77		
穀物酢 1. 8リットル		1.82		
白こしょう 370g缶		0.01		
食塩		0.15		
☆三温糖		0.42		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		1.72		
からし（粉）		0.01		
[一口おでん]				
★うずら卵レトルト 1000g袋		16.00		①出汁を取る。昆布は捨てずに一口大にカットする。
★焼き竹輪		7.00	半月	②大根・こんにゃくは下茹でしておき。こんにゃくは滑りにくいうように格子状に隠し包丁を入れておく。
★揚げボール 10g（スズヒロ）		7.00		③揚げ物は油抜きしておき。 ④材料を入れて煮る。 24.11 大根56→35薄口追加、食塩0.35→0.45
板こんにゃく（精粉こんにゃく）		12.00	32等分△（1/2×16）ボイル	
だいこん（根、皮つき、生）		35.00	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	大食缶+おたま
だし昆布		0.30		
かつおぶし 厚削り（だし用・アレ記載なし）		4.17	出汁	
お湯		40.00		
☆上白糖		0.15		
うすくちしょうゆ（アレ記載なし）		0.90		
☆こいくちしょうゆ9リットル（アレ記載なし）		0.90		
清酒（普通）		0.50		
食塩		0.45		

※「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