

[給食用調理室手配表]

令和6年12月2日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒(精白米)		62.00		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 1. 2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[鯖の生姜煮]				
★まさば(生) 切り身 30g	1.00切	30.00		①調味料を合わせておく。 ②鉄板に鯖を並べ、①と野菜をいれ、落し蓋をする。 ③コンビ180℃水分60%風3で20分煮る。 Aバット+パントング
★まさば(生) 切り身 40g	1.00切	40.00		
水		16.53		
☆上白糖		3.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		5.17		
本みりん 1. 8リットル		2.00		
清酒(普通)		2.00		
根深ねぎ(葉、軟白、生)		3.00	4cm幅	
しょうが(根茎、生)		3.00	おろし	
[切干大根の含煮]				
切干しだいこん(乾)		6.00	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
水		10.00		
にんじん(根、皮つき、生)		5.00	千切り	
★さつま揚げ		6.00	短冊	
油揚げ		2.00	短冊	
☆干ししいたけ(菌床)		0.50	半スラ	
しいたけだし		5.00		
さばぶし(アレ記載なし)		0.40		
☆三温糖		1.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.10		
本みりん 1. 8リットル		1.80		
食塩		0.05		
[かぶのそぼろ煮]				
水		30.00		こんにゃく・インゲンはボイルしておく。 ①ひき肉を炒める。 ②いたまったら加水し、他の具材を煮ていく。 ③ある程度火が通ったら調味し、ダマができないようにとろみをつける。 ④インゲンを入れ、温度をとる。 23.9.29さつま揚げ17→8 食缶+おたま
さばぶし(アレ記載なし)		1.00		
豚ひき肉		25.00		
かぶ(根、皮つき、生)		32.00	厚いちょう	
にんじん(根、皮つき、生)		8.00	乱切り	
☆たけのこ水煮 レトルト		10.00	乱切り	
ぶなしめじ ほぐし(森)		5.00		
板こんにゃく(精粉こんにゃく)		7.00		
こまつな(葉、生)		10.00	ザクザク	
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)		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]

令和6年12月3日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[黒糖パン]				
★黒糖パン包装 30g (県給)	1.00	個 30.00		非汚染で配缶する。 パン缶+手袋
★黒糖パン包装 40g (県給)	1.00	個 40.00		
★黒糖パン包装 50g (県給)	1.00	個 50.00		
⑩パン 30g	1.00	個 30.00		
⑩パン 40g	1.00	個 40.00		
⑩パン 50g	1.00	個 50.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00	本 206.00		
[ジャーマンポテト]				
オリーブ油		3.00		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。 ジャム大+小玉
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	
パセリ (葉、生)		0.50	みじん	
ベーコン		10.00		
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		
[豆乳シチュー]				
豚もも (脂肪あり) 角切り		25.09		①スープを煮立て、豚肉・にんじん・たまねぎを加え煮る。 ②調味し、温めておいた豆乳を加え調える。 ③水でといた米粉を加えとろみをつける。(温度確認) ④茹でておいた葉物を入れる。 大食缶+おたま
たまねぎ (りん茎、生)		33.00	1角	
にんじん (根、皮つき、生)		11.00	0.8角	
じゃがいも (塊茎、生)		48.17	厚イチョウ	
こまつな (葉、生)		7.73	ザクザク	
白いんげんまめ ピューレ		7.70		
ひよこまめペースト		4.53		
水		15.30		
チキンブイヨン (森)		9.19		
白ワイン 1.8リットル		1.10		
豆乳 (豆乳)		40.00		
白こしょう 370g 缶		0.03		
食塩		0.83		
米粉		4.40		

※「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

[給食用調理室手配表]

令和6年12月4日 水曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (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 1.2kg袋		4.00		
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[ぶり大根(石川県)]				
★ぶり 30g	1.00 枚	30.00		①調味液は合わせて一煮立ちさせる。 ②鉄板に魚とねぎ・生姜・調味液(0.8-1L)を入れ、オーブンで焼き煮にする。オープンシートを折り返して落し蓋。端が浮かないようにする。 200℃/10分/風3/スチーム3 →180℃30-40分 ③大根は下茹でしておく。 ④湯切りをし、調味液で全体に味をなじませておく。 ⑤焼きあがったブリの調味液を集め、大根の釜に入れる。 ⑥味が染みてきたら一度火を落とし、少し冷まし、再加熱する。
★ぶり 40g	1.00 枚	40.00		
しょうが(根茎、生)		1.00	スライス	
根深ねぎ(葉、軟白、生)		2.50	4cm	
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		3.50		
清酒(普通)		2.50		
本みりん 1.8リットル		2.50		
☆上白糖		3.50		
水		25.00		
だいこん(根、皮つき、生)		70.00	厚切り	
[小松菜のおひたし]				
こまつな(葉、生)		23.50	ザク	①野菜は茹でて、冷水で冷ましておく。 ②調味を加熱し、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	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		
清酒(普通)		0.50		
本みりん 1.8リットル		0.50		
食塩		0.00		
[かぶの味噌汁]				
花細工(乾燥わかめ) 200g		0.40		①だしを濃いめにとっておく。 ②油揚げは油抜きをしておく。 ③かぶ、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
油揚げ		3.85	短冊	
かぶ(根、皮つき、生)		20.00	いちょう	
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		60.00		
[みかん]				
温州みかん 個付け	1.00 個	84.00		小食缶+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年12月5日 木曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[焼き麺]				
★焼きそば用蒸しめん (門田)		110.00		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
☆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		
[あんかけ焼きそばのぐ]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		①小松菜はさっとポイル水冷しておく。 ②豚肉をにんにく生姜と炒め、酒をふっておく。 ③その他の具を炒め、ある程度火が通ったら加水する。 ④調味して火を止め、だまにならないように澱粉でとろみをつける。 ⑤白菜の葉と①を軽くしぼって入れ、温度を取る。 小食缶+おたま
にんにく (りん茎、生)		0.30		
しょうが (根茎、生)		0.30		
豚もも (脂肪あり) 小間		32.00		
清酒 (普通)		1.00		
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	短冊	
はくさい (結球葉、生)		20.00	短冊/新先/葉後	
たまねぎ (りん茎、生)		15.00	半くし	
☆たけのこ水煮 レトルト		9.00	短冊	
こまつな (葉、生)		9.00	ザク	
きくらげ (乾)		0.50	千切り	
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		1.56		
食塩		0.45	調整	
オイスターソーススキッコーマン 1200ml		1.30		
白こしょう 370g缶		0.03	調整	
水		30.00		
チンタン 3000g袋		7.00		
チキンブイヨン (森)		8.00		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		5.00	調整	
水		5.00		
[棒棒鶏]				
若鶏ささみ 水煮		10.00		①ごまはオーブンで加熱する。 ②野菜はポイル→水冷ししぼっておく。 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+トング
キャベツ (結球葉、生)		17.00	細短冊	
きゅうり (果実、生)		14.00	半斜	
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	千切り	
ごま (白炒り)		1.20	ドレ オープン	
ごま (練り)		1.80	ドレ	
穀物酢 1.8リットル		1.50	ドレ	
食塩		0.10	ドレ	
しょうが (根茎、生)		0.10	ドレ おろし	
にんにく (りん茎、生)		0.10	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	ドレ	
☆三温糖		0.64	ドレ	
本みりん 1.8リットル		1.00	ドレ	
[白玉汁粉]				
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。 ②白玉はそのまま食缶に入れておく。 ③②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 ビューレ		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]

令和6年12月6日 金曜日

(小学校中学年)

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)		63.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1.2kg袋		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)		53.00		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る。粉は多めにつけて、ふるう)
しょうが (根茎、生)		1.80	おろし	②ソースとからめ配缶する。
でん粉 (じゃがいもでん粉)		13.00	多めに	
☆なたね油 一斗缶		5.00		※レバーは3×4×0.5位に切ってもらふ。(数ではなく重量配缶)
トマトケチャップ 3000g袋		4.28	タレ	
ウスターソース ブルドックハイブレンド (森)		2.14	タレ	
☆上白糖		2.14	タレ	小食缶+ギザ玉
水		1.71	タレ	
[牛蒡の胡麻和え]				
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。
ごぼう (根、生)		10.00	半スラ	②材料・調味料は加熱して冷ます
緑豆もやし (生)		5.00		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	千切り	
(白)すりごま		3.00	オーブン	すりごまと調味料は別で加熱する。
☆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	ジャム小+トング
[さつまいもの味噌汁]				
えのきたけ (生)		4.57	4cm	①出汁をとる
さつまいも (生)		15.00	厚いちょう	②さつまいもは切って、水にさらしておく
だいこん (根、皮つき、生)		10.00	いちょう	③生揚げは油抜きしてから切る
根深ねぎ (葉、軟白、生)		4.04	小口	④煮えにくい具材から煮ていく
生揚げ		11.00	色紙	⑤調味してから、ねぎ・小松菜を入れる。
こまつな (葉、生)		8.00	ザク	
お湯		80.73		食缶+おたま
さばぶし (アレ記載なし)		2.69		
米みそ (淡色辛みそ)		2.69		
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]

令和6年12月9日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		62.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[豚肉の赤紫蘇揚げ]				
豚もも (脂肪あり) 30g	1.00 切	30.00		①豚肉に塩までを揉み込み、下味をつける。
豚もも (脂肪あり) 40g	1.00 切	40.00		②澱粉をまぶし、ゴマを入れた衣をつけて揚げる。
清酒 (普通)		0.80	下味	180℃ 5分くらい
しょうが (根茎、生)		0.22	下味	
ゆかり 150g		1.25	下味	Aバット+あみ+トング
食塩		0.15	下味	
でん粉 (じゃがいもでん粉)		4.75	打ち粉	
★薄力粉 (1等)		8.00	衣	
水		0.00	衣	
ごま (白炒り)		1.70	衣	
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[小松菜の海苔おかかあえ]				
こまつな (葉、生)		19.55	ザクザク	①海苔・かつお節は加熱しておく。
緑豆もやし (生)		30.00		②野菜をゆでて、水冷する。
にんじん (根、皮つき、生)		7.93	千切り	③調味料を煮立て、冷ます。
★かつおぶし ソフト削り		0.30		④①～③を合わせ混ぜる。
ぎざみのり 100g		0.50		温度・水質・時間確認!
☆三温糖		0.30		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		
清酒 (普通)		0.41		
[石狩汁(北海道)]				
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	いちょう	こんにゃくは切った後に下ゆでしておく。
だいこん (根、皮つき、生)		20.00	いちょう	①小松菜は下ゆでし、しぼっておく
スイートコーン (冷凍・ホール大袋)		7.00		②煮えにくい根野菜からゆで、火が通ってきたら鮭・豆腐・こんにゃくを入れる。
根深ねぎ (葉、軟白、生)		6.00	小口	③味を調べ、ネギや小松菜を入れる。
木綿豆腐		10.00	角	④温度を確認し、配缶する。
ごぼう (根、生)		6.00	半斜	酒粕は様子を見ながら入れる。
板こんにゃく (精粉こんにゃく)		12.00	色紙	
ぶなしめじ ほぐし (森)		2.00	小房	大食缶+おたま
★さけ 角切り		15.00		
こまつな (葉、生)		10.00	ザク	
酒かす		1.00		
米みそ (赤色辛みそ)		2.50		
米みそ (淡色辛みそ)		4.00		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		1.50		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.30		
水		40.00		

※「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]

令和6年12月10日 火曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒（精白米）		62.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		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]				①魚に塩、胡椒、酒で下味をつける。 ②魚に片栗粉をつけてあげる ③タレを加熱する。 ④揚げたタラに③をかけて配缶する。
★すけそうだら 30g	1.00 切	30.00		Aバット+トング
★すけそうだら 40g	1.00 切	40.00		
食塩		0.09		
白こしょう 370g缶		0.02		
清酒（普通）		0.87		
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		
[具汁]				
冷凍豆腐ダイスカット		10.00		* 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
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		16.00		
にんじん（根、皮つき、生）		6.00	いちょう	
根深ねぎ（葉、軟白、生）		5.00	小口	
こまつな（葉、生）		9.00	ザクザク	
木綿豆腐		13.00		
米みそ（淡色辛みそ）		3.00		
米みそ（赤色辛みそ）		3.00		
[みかんケーキ【24.10】]				①バターは湯煎し、常温にしておく。 ②薄力粉とBPをふるっておく。 ③卵と砂糖を白っぽくなるまで混ぜておき、バター・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
★薄力粉（1等）		13.00	ふるう	
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	
☆みかん缶 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

令和6年12月11日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[うどん]				
★冷凍うどん無塩		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量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却し、水けをよくきって油で和え、配缶する。 Bパット+トング
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		
[豆乳坦々うどん]				種は別配缶(冬場は水冷却が20℃になるように湯水を調整する) 小松菜はボイル後冷水にとり、絞っておく。 ①みそ・練り胡麻は豆乳で溶いておく。 ②スープはニンニク〜豆板醤まで炒め、調味料と水を加える。 ③人参・玉葱を加え、火が通ったら豆乳を入れる。(豆乳は湯煎しておく) ④スープの温度が上がったら、 ①と葱・小松菜を加え、温度を測って火を落とす。 ※焦付き注意
☆なたね油 一斗缶		0.20		
にんにく(りん茎、生)		0.11	みじん	肉みそ ①ひき肉・玉ねぎを軽くいため、ひき肉の肉汁が透明になったら調味料を加えて更に炒める。 ②温度を確認して配缶する。
しょうが(根茎、生)		0.09	みじん	
トウバンジャン 500g		0.46		21. 5. 19 麺95→115 22. 8. 24 甜面醬に小麦のため八丁味噌に変更。(酒味醸追加)
八丁みそ 500g		0.35		
清酒(普通)		0.50		
本みりん 1.8リットル		0.50		
チンタン 3000g袋		7.00		
チキンピヨ(森)		5.57		
水		10.00		
米みそ(淡色辛みそ)		8.46		
豆乳(豆乳)		42.00		
ごま(練り)		7.00		
にんじん(根、皮つき、生)		14.00	千切り	
たまねぎ(りん茎、生)		20.00	半スラ	
根深ねぎ(葉、軟白、生)		15.00	小口	
こまつな(葉、生)		11.83	ザクザク	
.....		0.00	以下肉味噌	
豚ひき肉		25.00		
たまねぎ(りん茎、生)		20.00	荒みじん	
大豆水煮刻み		7.00		
米みそ(淡色辛みそ)		1.92		
本みりん 1.8リットル		0.50		
八丁みそ 500g		0.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		3.10		
しょうが(根茎、生)		0.10		
☆上白糖		1.00		
[春雨サラダ]				①野菜は茹でて水冷却し、水気を絞る。 ②タレは一煮立ちして冷ましておく。 ③春雨をゆでて水冷却し、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 24. 5砂糖0.6→1.5/キャベツ23→15 ジャム大+トング
にんじん(根、皮つき、生)		6.00	千切り	
きゅうり(果実、生)		6.00	半分斜め	
キャベツ(結球葉、生)		15.00	短冊	
緑豆春雨カット500g		3.00	ボイル水冷却	
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		1.50	タレ	
ごま(白炒り)		0.80	オープン	
[小豆蒸しパン]				小豆は柔らかくなるまで煮ておく。 ①BP・薄力粉をふるっておく。 ②小豆以外の食材を混ぜておく。 ③全体が混ざったら小豆を入れ混ぜ合わせる。小豆が沈むような硬さであれば薄力粉を足す。 ④型に入れて蒸す。 Aパット+手袋
★殺菌凍結全卵(液卵)		6.00		
★牛乳(調理用) 1000ml(その他業者)		9.00		
☆上白糖		6.00		
☆なたね油 一斗缶		0.90		
さらしあん		0.80		
あずき(全粒、乾)		3.00	茹で	
★薄力粉(1等)		10.00		
ベーキングパウダー		0.80		
マドレーヌカップ	1.00 個	1.00		スチーム100℃15分風なし 21. 12薄力粉10→15g 23. 12全体量*0.6

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年12月12日 木曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ジャコガーリックライス]				
水稲穀粒(精白米)		66.20		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全体的に色付いたらチリメン、しょうがを入れいためる。 ④チリメンの生臭さが消えたら調味料を入れ、温度をとる。 ⑤ごはん均一になるように混ぜる。 20.10.30 全体量1.1倍 Bバット+ヘラ
もち麦 1.2kg袋		4.40		
お湯		83.60		
うすくちしょうゆ(アレ記載なし)		1.02		
清酒(普通)		1.87		
オリーブ油		3.30		
にんにく(りん茎、生)		3.30	みじん	
しょうが(根茎、生)		0.72	みじん	
★ちりめんじゃこ(県給)		3.67		
白こしょう 370g缶		0.03		
清酒(普通)		1.10		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		1.89		
パセリ(葉、生)		1.10	みじん	
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[豚肉のカリーヴルストソース和え]				
豚もも(脂肪あり)角切り		25.00		①レバーとじゃがいもは揚げておく。ピーマンは下ゆでして水気をきっておく。 ②調味料を加熱して引き上げておく。 ③①②を和える。 *肉の温度確認。最終の温度確認。 小食缶+お玉 24.6大豆削除 24.12レバー一部豚もも変更
ぶた、肝臓(生)		10.00		
しょうが(根茎、生)		0.21	レバー下味	
清酒(普通)		3.00	レバー下味	
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.00	レバー下味	
でん粉(じゃがいもでん粉)		7.00	レバー	
じゃがいも(塊茎、生)		30.00	角	
☆なたね油 一斗缶		2.00		
ウスターソース ブルドックハイブレンド(森)		1.98		
トマト加工品(ケチャップ)		4.90		
☆上白糖		2.20		
カレー粉 2000g缶		0.06		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		1.50		
青ピーマン(果実、生)		6.00	直前加熱	
赤ピーマン(果実、生)		2.00	直前加熱	
黄ピーマン(果実、生)		2.00	直前加熱	
[冬野菜のコンソメスープ]				
ベーコン 色紙切り		8.00		①白ワインを煮立て、ブイヨンスープを入れて沸かしておく。 ②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	みじん	
セロリー(葉柄、生)		2.00	ななめ	
かぶ(根、生)		10.00	ななめ	
にんじん(根、皮つき、生)		5.00	いちよう	
さといも(球茎、生)		10.00	角	
ブロッコリー(花序、生)		4.00		
チキンブイヨン(森)		7.00		
お湯		40.00		
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		
白ワイン 1.8リットル		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		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]

令和6年12月13日 金曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		62.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[たらの幽庵焼き]				
★まだら 30g	1.00 枚	30.00		①調味液を煮詰めておく。 ②並べた鮭に塗って焼く。
★まだら 40g	1.00 枚	40.00		コンビ200℃水分40%風2、15分で様子見。焦げそうなら温度落とす。
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		2.10		
本みりん 1. 8リットル		2.10		Aバット+トング
清酒 (普通)		2.10		
ゆず (果汁)		1.00		
[ごま白和え]				
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。
れんこんスライス 3mm (森)		10.00		②豆腐以外の調味料を加熱→冷却しておく。
にんじん (根、皮つき、生)		7.00	千切り	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。
ごま (白炒り)		0.30	ドレ	④ ①③を合わせる。
(白)練りごま 500g		1.00	ドレ	
穀物酢 1. 8リットル		0.10	ドレ	ジャム小+トング
☆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		4.00	ボイル後ドレ	
[治部煮(石川県)]				
清酒 (普通)		0.56	下味	下処理・だし汁をとる。
若鶏 もも (皮つき、生)		20.00		①火の通りにくい順にネギ・椎茸・小松菜以外の具材をだしに入れていく。
鶏肉むね (皮付き) 小間		10.00		②調味量を少し残し、調味してから小麦粉をまぶした鶏肉を塊にならないように落としていく。
★薄力粉 (1等)		3.00		③残りの具材を入れる。
だいこん (根、皮つき、生)		9.00	いちょう	④残りの調味料で味を整え、仕上げる。
にんじん (根、皮つき、生)		6.00	いちょう	
生しいたけ (菌床栽培、生)		3.00		
さといも (球茎、生)		9.00	厚いちょう	20.10.29 食塩0.35→0.25
根深ねぎ (葉、軟白、生)		4.00	小口	食缶+おたま
さばぶし (アレ記載なし)		4.17		
お湯		10.00		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.93		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.72		
食塩		0.25		
本みりん 1. 8リットル		0.56		
こまつな (葉、生)		12.16	ザクザク	
[りんご]				
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、皮をむき芯を取り1/8にカットする。 ③切ったりんごは水につけておく。

※「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12月16日 月曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		60.00		浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
もち麦 1. 2kg袋		4.00		Bバット+ヘラ
水		76.25		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)]				
清酒 (普通)		1.00	下味	①鮭に下味をつけておく。
食塩		0.15		②野菜をアルミ皿に敷き、その上に鮭・ソースを乗せる。
★秋さけ 30g	1.00 枚	30.00		③コンビ190℃水分60%風2で15分ほど焼き、軽く焼き目をつける。
★秋さけ 40g	1.00 枚	40.00		
★有塩バター		3.50	タレ	Aバット+あみ+手袋
米みそ (淡色辛みそ)		2.60	タレ	
米みそ (赤色辛みそ)		2.82	タレ	
清酒 (普通)		0.82	タレ	
本みりん 1. 8リットル		1.04	タレ	
☆上白糖		0.26	タレ	
キャベツ (結球葉、生)		13.20	角	
緑豆もやし (生)		22.30		
たまねぎ (りん茎、生)		10.40	半くし	
根深ねぎ (葉、軟白、生)		6.50	半斜	
えのきたけ (生)		3.90	1.5cm幅	
にんじん (根、皮つき、生)		4.16	千	
アルミグラタン皿	1.00 袋	1.00		
[茎わかめのサラダ]				
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	千切り	①野菜は茹でて、流水にて水冷。その後水気をきっておく。
きゅうり (果実、生)		5.00	半分斜め	②茎わかめは流水解凍して茹でて、水冷後、水気をきる。
キャベツ (結球葉、生)		12.00	短冊	③ドレッシングは加熱後、冷ます。
細切りくきわかめ500g (森)		10.00	加熱水冷	
ごま (白炒り)		0.64	オープン	H29.9しょうゆ1.69g→2.07g
ごま油 1. 65K		0.75		塩0.15g→0.19g
☆なたね油 一斗缶		0.80		ジャム小+トング
穀物酢 1. 8リットル		1.69		
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)		2.41		
からし (粉)		0.01		
[けんちん汁]				
若鶏 もも (皮つき、生)		18.00		下処理・だし汁をとる。
だいこん (根、皮つき、生)		10.00	いちよう	・油揚げは熱湯で油抜きする。
ごぼう (根、生)		8.00	半斜	・こんにゃくはあく抜きする。
にんじん (根、皮つき、生)		4.00	いちよう	①油で豚肉を炒める。
まいたけ (生)		4.00	ささがき	②大根・にんじん・ごぼうを炒める
さといも (球茎、生)		8.00	厚いちよう	③だし汁を入れる。
木綿豆腐		16.00	角	④里芋が煮えたら、他の材料を入れる。
板こんにゃく (精粉こんにゃく)		6.00	色紙	⑤調味料で味を整え、仕上げる。
根深ねぎ (葉、軟白、生)		5.00	小口	H29.10食塩0.45g→0.39g
さばぶし (アレ記載なし)		4.00		大食缶+おたま
お湯		40.00		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		2.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.00		
食塩		0.15		
こまつな (葉、生)		10.00	ザク	
[みかん]				
温州みかん 個付け	1.00 個	84.00		小食缶+手袋

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年12月17日 火曜日

(小学校中学年)

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)		63.00		
もち麦 1.2kg袋		4.00		Bバット+ヘラ
水		79.20		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[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		
たまねぎ (りん茎、生)		30.00	アメ玉	
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		33.00		とろみが必要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 (NA) から日給カレー (NA) に変更
にんじん (根、皮つき、生)		16.00	いちょう	
たまねぎ (りん茎、生)		30.00	半くし形	
じゃがいも (塊茎、生)		20.00	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)		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		
ブルドック中濃ソース 1.8リットル (高橋)		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		
アレゲンフリーカレーフレークN (日給)		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	
☆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	ひじき：ジャム小+トング 芋：小食缶+トング
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]				配缶し、冷蔵庫に入れておく。
★ソファール元気ヨーグルト 70g (県給)	1.00 個	70.00		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12月18日 水曜日

(小学校中学年)

料理名/食品名	一人分量		切り方	調理方法等
	単位	g		
[昆布ごはん]				
水稲穀粒 (精白米)		53.92		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。
だし昆布 (アレ記載なし)		0.13		
水		64.19		
もち麦 1.2kg袋		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		
[万鯛の竜田揚げ]				
★まんだい 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
★まんだい 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		
[白菜の味噌汁]				
はくさい (結球葉、生)		30.00		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。
さばぶし (アレ記載なし)		4.12		
水		125.00		
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		
花細工 (乾燥わかめ) 200g		0.15		
[かぼちゃのいとこ煮(茨城県)]				
あずき (全粒、乾)		7.00		①小豆は一度茹でこぼし、お湯を足して煮る。指でつぶせるくらいまで煮ておく。 ②①を小豆とゆで汁に分けて取っておく。 ③かぼちゃは所々むいて、角切りにする。 ④出汁、小豆の煮汁に調味料を加えて南瓜を煮る。 ⑤かぼちゃをカップに入れ、小豆の乗せる。
水		25.00	角	
西洋かぼちゃ (果実・生)		17.00		
☆三温糖		1.50		
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.70		
清酒 (普通)		0.70		
本みりん 1.8リットル		1.50		
ゼリーカップ 60CC	1.00 袋	1.00		
			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12月19日 木曜日

(小学校中学年)

料理名／食品名	一人分量		切り方	調理方法等	
	単位	g			
[オムライス]					
水稲穀粒 (精白米)		50.00		①玉葱が透明になり甘みが出るまで炒める。 ②他の具材を炒め、赤ワイン・ケチャップを加えて酸味を飛ばす。 ③味を調え、ご飯と混ぜる。 ④卵は蒸して、半分に折ってらせん状に配缶する。 ごはん：Bバット+ヘラ たまご：ボール+手袋 20. 12. 22塩0.35→0.25、ケチャップ6→10、玉葱10→25、コーン9→3	
もち麦 1. 2kg袋		4.00			
水		76.09			
☆なたね油 一斗缶		0.30			
若鶏 むね (皮つき、生) 角切り		13.00			
にんじん (根、皮つき、生)		8.00	粗みじん		
マッシュルーム生スライス (森)		5.00			
スイートコーン (冷凍・ホール大袋)		3.00			
たまねぎ (りん茎、生)		25.00	粗みじん		
食塩		0.15			
黒こしょう 370g		0.01			
トマト加工品 (ケチャップ)		8.00			
うすくちしょうゆ (アレ記載なし)		0.30			
赤ワイン 1. 8リットル		1.20			
パセリ (葉、生)		0.80	みじん		
★シートエッグ 丸型 千葉県産卵 40g×10枚 (黒給)	1.00 枚	40.00			
トマトケチャップ 個袋 12g	1.00 個	12.00			
[ジョア]					
★ジョア (マスカット) 125ml	1.00 本	125.00			
[フライドチキン]					
鶏肉もも (皮付き) 40g	1.00 切	40.00		①鶏肉ににんにくまでの材料を揉み込んでおく。 ②澱粉・薄力・香辛料を混ぜ合わせる。 ③鶏肉に粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 19. 12 白コショウ黒コショウ追加 21. 12醤油2.41→1.03粉類×2、食塩追加	
鶏肉もも (皮付き) 50g	1.00 切	50.00			
食塩		0.15			
白こしょう 370g缶		0.02			
清酒 (普通)		0.34			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03			
しょうが (根茎、生)		0.35	おろし		
にんにく (りん茎、生)		0.35	おろし		
でん粉 (じゃがいもでん粉)		3.40			
★薄力粉 (1等)		3.40			
パプリカ (粉)		0.10			
からし (粉)		0.12			
カレー粉 2000g缶		0.34			
白こしょう 370g缶		0.10			
黒こしょう 370g		0.10			
食塩		0.05			
☆なたね油 一斗缶		2.00			
[コールスローサラダ]					
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+トング
スイートコーン (冷凍・ホール大袋)		7.50			
若鶏ささみ 水煮		3.00			
☆なたね油 一斗缶		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		
[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) 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。 * 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 小食缶+おたま	
もも (缶詰、白肉種、果肉)		10.00			
☆パイン チビット1号缶		10.00			
赤ワイン 1. 8リットル		2.56			
☆上白糖		7.70			
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