

[給食用調理室手配表]

令和6年10月1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]				
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		
[スズキの竜田揚げ]				
★すずき 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
★すずき 40g	1.00 切	40.00		
生姜		0.30	おろし	Aバット+あみ+トング
清酒		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		
澱粉		7.52		
☆なたね油 一斗缶		5.00		
[きゃべつの塩昆布和え]				
キャベツ		44.00	細い短冊	①きゃべつをゆでて水冷する。 ②塩昆布、ごま油で和える (昆布長ければ切る、洗わずそのまま使う) H30.11塩昆布2.8→1.4 23.6キャベツ55→44
塩昆布		1.10		
ごま油 1.65K		1.20		
[わかめと豆腐の味噌汁]				
花細工 (乾燥わかめ) 200g		0.20		①だしを取っておく。 ②油揚げは油抜きをしておく。 ③豆腐、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	
木綿豆腐		23.07	千切り	
赤味噌		3.46		
白味噌		2.82		
さばぶし (アレ記載なし)		4.01		
水		76.53		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和6年10月2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、水けをきって油で和え、配缶する。 Bバット+トング
☆なたね油 一斗缶		1.00		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[カレーうどんの具]				
豚もも (脂肪あり) 小間		22.00		だしをとる。干椎茸の戻し汁も取っておく。小松菜は切ってポイル水冷しておく。 ①出汁に肉を入れ、火を通す。加えあくをとる。 ②調味料を入れ味を整える。澱粉でとろみをつける。 ③最後に小松菜を入れる。
清酒		1.00		
たまねぎ		28.00	ななめ	19.12.17玉ねぎ 18.31→28.49
☆干しいたけ (菌床)		1.00	千切り	
にんじん (生)		6.00	小いちょう	大食缶+おたま
長ねぎ		10.00	小口	
小松菜		17.00		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		5.00		
水		60.00		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.30		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48		
薄口醤油		0.31		
ウスターソース 1.8リットル		0.50		
本みりん 1.8リットル		2.80		
☆三温糖		0.80		
清酒		1.00		
食塩		0.45		
カレー粉 2000g缶		0.60		
澱粉		1.00		
水		1.00		
[れんこんサラダ]				
れんこん		16.70	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野菜はポイルして、水冷する。 ③ドレッシングを合わせ加熱する。加熱後冷却。 ④野菜の水分を絞って、配缶直前に和える。
☆なたね油 一斗缶		2.00		
キャベツ		29.26	細い短冊	中心温度・温度管理注意
にんじん (生)		5.00	千切り	
小松菜		10.00	ザクザク	蓮根：ジャム小+手袋 サラダ：小食缶+トング
☆なたね油 一斗缶		1.01		
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		
粉からし		0.01		
[さつまいも蒸しパン]				
★殺菌凍結全卵 (液卵)		10.00		①さつまいもペーストを最低量の牛乳で溶いておく。 ②薄力粉とBP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、油を混ぜて方に流す。 ※アレルギー・汚染注意 98℃スチーム15分加熱する。
★牛乳 (調理用) 1000ml		15.00		
☆上白糖		10.00		Aバット+手袋
☆なたね油 一斗缶		1.50		
★小麦粉 (薄力粉)		24.00		
ベーキングパウダー		1.20		
さつまいもペースト 1000g袋		1.50		
さつまいもダイス		6.00		
マドレーヌカップ	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]

令和6年10月3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			
[ごはん]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。	
精白米		60.00		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			
[ビビンバの具]				①油でにんにく、しょうが、ねぎを炒め、酒をふったひき肉を炒め調味する。 ②野菜を切り、ポイル水冷して搾っておく。 ③塩・ごま油で和える ④味付け肉・和えた野菜は別に配缶する。	
☆なたね油 一斗缶		0.20		肉 ジャム大・小たま 野菜 小食缶・トング	
豚ひき肉		25.00			
清酒		0.50	炒める時に		
長ねぎ		7.00	十字小口		
にんにく		0.50	みじん		
生姜		0.50	みじん		
ごま油 1.65K		0.30			
☆三温糖		1.00			
本みりん 1.8リットル		0.40			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48			
トウバンジャン 500g		0.12	量調整		
小松菜		20.00	ザク		
大豆もやし		25.00	硬さ確認		
にんじん (生)		10.00	千切り		
ごま油 1.65K		2.00			
薄口醤油		0.31			
食塩		0.15			
[トックのスープ]					①スープを沸かし、肉を入れる。 ②野菜を入れていく。 ③味を調べておき、完成5分前にトックを入れる。 ⑥温度を確認したら火を止めて配缶する。
鶏もも (皮付き) 小間		6.00			大食缶+おたま
にんじん (生)		7.00			
もやし		20.00			
青ネギ		2.00			
無菌トック (森)		15.00			
★鶏卵		10.00			
チキンブイヨン (森)		7.50			
食塩		0.25			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.13			
薄口醤油		0.90			
ごま油 1.65K		0.20			
水		76.53			
[りんご]				皮をむき、芯をとり、1/8	
りんご	0.13個	35.00			

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年10月4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]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
精白米		60.00		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		
[鶏肉のケチャップ焼き]				①鶏肉に下味を付けておく。 ②オリーブオイル以降は釜で加熱しておく。 ③天板に鶏肉を並べ、②をかけて焼く。
鶏肉もも (皮付き) 30g	1.00切	30.00		Aバット+トング
鶏肉もも (皮付き) 40g	1.00切	40.00		
清酒		1.00	下味	
生姜		0.20	おろし	
食塩		0.05	下味	
オリーブ油		0.50		
ぶなしめじ ほぐし (森)		8.00		
エリンギ		8.00	短冊	
たまねぎ		20.00	半スラ	
甘酒		6.00		
トマトケチャップ 3000g袋		8.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.93		
食塩		0.15		
水		2.00		
パセリ (生)		0.40	みじん・流水	
[カリカリ大豆サラダ]				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。
大豆 (水煮)		5.00		中心温度・温度管理注意 大豆：ジャム小+小たま サラダ：小食缶+トング
澱粉		2.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
食塩		0.05	大豆用	
カレー粉 2000g缶		0.01	大豆用	
キャベツ		29.26	細い短冊	
にんじん (生)		5.00	千切り	
小松菜		10.00	ザクザク	
☆なたね油 一斗缶		1.01		
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		
粉からし		0.01		
[ごま味噌汁]				出汁をとっておく。ごぼうは水にさらしておく。 ①出汁で豚肉を茹で、灰汁が出れば取っておく。 ②火の通りにくい野菜から入れていく。 ③胡麻と味噌を加え、温度を確認したら、ネギを加える。
豚もも (脂肪あり) 小間		12.00		食缶+おたま
たまねぎ		10.00	半スラ	
にんじん (生)		4.05	いちょう	
だいこん (生)		15.00	いちょう	
ごぼう		8.00	ささがき	
長ねぎ		5.84	小口	
白味噌		2.69		
白味噌		3.62		
白練りごま 500g		1.20	味噌で溶く	
白すりごま		1.00		
かつおぶし 厚削り (だし用・アレ記載なし)		4.01		
水		105.00		

※「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10月7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]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
精白米		57.00		
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		
[味噌カツ(愛知県)]				①味噌だれは先に味噌・酒を煮切ってから他の材料を入れる。 ②豚肉に下味をつけ衣をつけて揚げる。(泥は硬めに) ③配缶したカツに味噌だれをかける。
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		
食塩		0.05		
黒こしょう		0.02		
清酒		1.50		Aバット+あみ+トンゴ
★小麦粉(薄力粉)		5.00		
水		4.00		
★パン粉生(乳なし) 1000g		10.00		
★パン粉乾燥(乳なし) 1000g		5.00		
☆なたね油 一斗缶		3.00		
赤味噌		3.30		
八丁みそ 500g		3.20		
☆上白糖		3.00		
☆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		2.50		
清酒		2.50		
水		3.70		
ウスターソース 1.8リットル		0.87		
白すりごま		1.50		
[コールスローサラダ]				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。
キャベツ		30.00	細い短冊	
冷) ホールコーン		7.50		
若鶏ささみ 水煮		3.00		
☆なたね油 一斗缶		1.30		ジャム小+トンゴ
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		
粒入りマスタード		0.22		
薄口醤油		0.77		
☆三温糖		0.16		
たまねぎ		2.00		
パセリ(生)		0.20	みじん	
[白菜の味噌汁]				①出汁をとる。 ②油揚げは油抜きをする。 ③煮えにくい食材から煮て、最後に味噌を溶いて白菜の葉を入れる。
白菜		26.16	ななめ	
油揚げ		4.00	色紙	
さばぶし(アレ記載なし)		4.00		
水		60.00		大食缶+おたま
白味噌		2.00		
赤味噌		3.00		
にんじん(生)		6.00		
[オレンジ1/8]				①オレンジを洗い、塩素消毒する。 ②水道水で流水する。 ③1/8スマイルカットする。
バレンシアオレンジ	0.13個	60.00		

※「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10月8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]				
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		
[さばカレー焼き]				
★まさば (生) 切り身 30g	1.00切	30.00		①さばを調味液につけ、調味液ごとオープンで焼く。 Aバット+トング
★まさば (生) 切り身 40g	1.00切	40.00		
生姜		0.80	おろす	
たまねぎ		12.00	おろして絞る	
にんにく		0.20	おろす	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40		
カレー粉 2000g缶		0.28		
本みりん 1.8リットル		1.60		
清酒		1.00		
[小松菜のごま醤油和え]				
小松菜		20.00	ザクザク	①すりごまはオープンで加熱する。 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。
もやし		5.00		
にんじん (生)		10.00	千切り	
白すりごま		1.00	オープン後和え	すりごまと調味料は別で加熱する。 ジャム小+トング
白練りごま 500g		1.50	ドレ	
☆三温糖		1.50	ドレ	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.30	ドレ	
[せんべい汁(青森)]				
★南部せんべい割れ せんべい汁用 1000g		8.35	ひと口大に割る	煎餅は大きすぎないように割っておく。(エンボス等の破れに注意) ①油揚げは油抜きをしておく。出汁を取り、肉と煮えにくい野菜から煮込んでいく。 ②味を整え、配缶前にせんべいと小松菜を入れ、温度確認。 大食缶+おたま
豚もも (脂肪あり) 小間		12.52		
ごぼう		8.48	半分斜め	
白菜		15.70	角	
だいこん (生)		12.52	いちょう	
にんじん (生)		5.00	いちょう	
長ねぎ		5.84	小口	
油揚げ		5.38	短冊	
だし昆布 (アレ記載なし)		0.30		
さばぶし (アレ記載なし)		2.57		
お湯		40.00	様子見	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		4.48		
食塩		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

[給食用調理室手配表]

令和6年10月9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		
[きなこ揚げパン]				
★コッペパン 30g (県給)	1.00 個	30.00		きなこは炒って冷ましておく。 ①きなこ砂糖、塩をふるう ②パン全体を満遍なく揚げる (180℃~190℃) 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) パン箱+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		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
きな粉 500g 袋		8.43		
素焚糖 600g (県給)		8.00		
食塩		0.02		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00		
[肉団子スープ]				
豚ひき肉		28.08		小松菜はボイルしておく 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
木綿豆腐		9.00	水切ってつぶす	
生姜		0.30	おろし	
澱粉		0.80	調整	
黒こしょう		0.01		
食塩		0.14		
長ねぎ		3.00	十字小口	
.....		0.00		
にんじん (生)		5.00	短冊	
白菜		15.00	短冊	
もやし		18.72	短冊	
長ねぎ		4.00	半斜	
小松菜		20.00	ザクザク	
マロニー カット		4.50		
水		80.00		
チンタン 3000g 袋		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		
[マセドアンサラダ]				
★サイコロチーズ 5mm角		5.00	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野菜はボ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		7.00	0.8角	
にんじん (生)		6.50	0.8角	
冷) ホールコーン		7.00		
じゃがいも		30.00	0.8角	
☆なたね油 一斗缶		1.00		
オリーブ油		1.20		
☆上白糖		0.33		
りんご酢		1.65		
たまねぎ		2.20	みじん	
食塩		0.25		
白こしょう 370g 缶		0.02		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和6年10月10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			
[さんまご飯]					
精白米		55.00		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ごはんのり以外の食材を混ぜて配缶する。 ⑦刻み海苔を上に乗せる。 Bバット+ヘラ	
水		76.00			
だし昆布 (アレ記載なし)		0.20			
★さんま短冊		22.00			
生姜		1.60	おろし		
清酒		1.60	下味		
澱粉		8.00			
☆なたね油 一斗缶		2.00	揚げ油		
生姜		1.50	おろし		
☆三温糖		1.01	タレ		
清酒		3.50	タレ 煮切る		
本みりん 1.8リットル		4.48	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	タレ		
青ネギ		1.00	小口 オープン		
白炒りごま		1.00	加熱 オープン		
きざみのり 100g		0.60	加熱 オープン		
[牛乳]					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00			
[擬製豆腐]					
★殺菌凍結全卵 (液卵)		24.00		①豆腐は潰しておく。 だしを取っておく。干椎茸の戻し汁も使う。 ②豚肉～干椎茸までを炒め、取り出す。 ③残りの材料と卵液を加え、混ぜる。(ペーストは水と合わせてから混ぜる) ④型に流して焼く。 ⑤餡を作り、配缶したものにかける。 コンビ180℃風2水分60%15分 Aバット+パントング 24.6作り方変更	
☆なたね油 一斗缶		0.40			
豚ひき肉		5.00			
生姜		0.20	拍子木		
食塩		0.15			
清酒		0.20			
たまねぎ		4.00	荒みじん		
長ねぎ		4.00	荒みじん		
☆たけのこ水煮 レトルト		4.00	荒みじん		
にんじん (生)		6.00	荒みじん		
☆干しいたけ (菌床)		0.80	荒みじん		
しいたけだし		5.92			
ひよこまめペースト		7.00			
木綿豆腐		24.00			
おからパウダー 500g		0.85			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.41			
☆上白糖		0.34			
.....		0.00			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.10			
☆上白糖		1.20			
水		13.00			
花かつお (アレ記載なし)		0.85			
澱粉		0.90			
[みそ汁 (小松菜・油揚げ)]					
小松菜		13.72			①小松菜はポイル水冷水切りしておく。 ②油揚げは油抜きをする。 ③小松菜以外の具を煮ていき、煮えたら味噌を入れてひと煮立ちさせる。 ④小松菜を入れて温度を取る。 大食缶+おたま
油揚げ		3.00			
じゃがいも		21.80			
さばぶし (アレ記載なし)		4.12			
水		125.00			
白味噌		2.69			
赤味噌		4.04			
[ブルーベリーゼリー]					
目の愛護デザート 30g (森)	1.00 個	30.00			

※「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10月11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		
[チャーハン]				
精白米		54.51		①豚肉は調味液で煮詰まるまで煮ておく。 ②ネギを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。 ③いたまったら調味し、①の煮汁後と合わせ、水分が多ければ煮詰める。 ④ごはんと③を合わせる。 干椎茸は、戻し汁を使う。 Bバット+ヘラ
水		66.75		
もち麦 1.2kg袋		4.00		
豚もも(脂肪あり)角切り		20.02	煮る	
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		0.34	煮る	
本みりん 1.8リットル		0.34	煮る	
食塩		0.05		
にんじん(生)		5.00		
☆干しいたけ(菌床)		0.80	荒みじん	
たまねぎ		2.00	荒みじん	
長ねぎ		7.00	十字小口	
☆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		0.50		
本みりん 1.8リットル		0.50		
☆三温糖		0.56		
黒こしょう		0.03		
オイスターソーススキッコーマン 1200ml		0.80		
チンタン 3000g袋		2.00		
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[焼き餃子]				
★ぎょうざの皮 Φ12cm	1.00枚	12.00		1~3年 12cm 4~6年 15cm ①豆腐は水気をよく切っておく。 ②白菜は切った後、塩を振り、よく絞る。 ③肉をよく練り、材料をよく混ぜる。 ④皮でつつみ、小麦粉を水でといたドロをつけてひだをつけてとじる。 底面を平らにし、油を塗っておく。 ⑤天板にオープンシートを敷き、餃子を並べ、コンビ水分100風なし180℃15分焼く、皮の水分が多いうなら水分を減らす。 ※端までしっかりと圧着する。 Aバット+アミ+トング
★ぎょうざの皮 Φ15cm	1.00枚	15.00		
豚ひき肉		17.00		
木綿豆腐		3.00		
にら		4.00	0.8角	
白菜		15.00	荒みじん	
食塩		0.05		
にんにく		0.10	みじん	
生姜		0.10	みじん	
食塩		0.14		
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)		0.34		
ごま油 1.65K		0.30		
★小麦粉(薄力粉)		3.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[春雨サラダ]				
にんじん(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 24.5砂糖0.6→1.5/キャベツ23→15 ジャム大+トング
きゅうり		6.00	半分斜め	
キャベツ		15.00	短冊	
緑豆春雨カット500g		3.00	ポイル水冷	
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	
もやし		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	
白炒りごま		0.80	オープン	
[オレンジゼリー]				
バレンシアオレンジジュース(ストレート)		30.00		①砂糖とアガーを混ぜておく。 ②水で①を溶き、しておく。 ③一度加熱して粗熱を取ったオレンジジュースと合わせる。 Aバット+あみ+手袋
☆上白糖		5.00		
エースアガー		1.00		
水		20.00		
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

[給食用調理室手配表]

令和6年10月15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		
[さつまいもごはん]				
精白米		50.00		①さつまいもは切って水にさらす。 ②胡麻をオープンで加熱しておく。 ③胡麻以外を米と一緒に炊き込む。炊く直前で混ぜておく。 ④崩さないように混ぜ配缶し、仕上げにごまを振る。 B/バット+ヘラ
お湯		72.67		
もち麦 1.2kg袋		3.00		
さつま芋		20.00	角	
清酒		1.50		
食塩		0.15		
白炒りごま		0.70		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[ひじきと大豆の磯煮]				
黄だいず(国産、乾)		6.00		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
ほしひじき(鉄釜、乾)		1.70		
にんじん(生)		4.50	千切り	
★さつま揚げ		8.00	短冊	
油揚げ		2.00	短冊	
生いんげん		1.20	1.5cm幅	
清酒		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		
[豆乳豚汁]				
☆なたね油 一斗缶		0.40		①だし汁をとる。 ②油揚げは熱湯で油抜きする。こんにゃくはあく抜きする。 ①油で豚肉を炒める。 ②ごぼう・にんじん・大根を炒める ③だし汁を入れる。 ④材料が煮えたら、芋を加える。 火を通す。 ⑤豆乳は湯煎しておく ⑥調味料で味を整え、仕上げる。 19.12 全体量×0.8 食缶+おたま
豚もも(脂肪あり)小間		20.00		
じゃがいも		12.00	厚いちょう	
にんじん(生)		5.00	いちょう	
長ねぎ		6.00	小口	
だいこん(生)		12.00	いちょう	
ごぼう		7.00	半斜	
板こんにゃく(精粉こんにゃく)		7.00	色紙	
木綿豆腐		10.00	さいの目	
小松菜		12.00	ザクザク	
調整豆乳(調理用)		25.00		
赤味噌		3.92		
白味噌		3.52		
かつおぶし 厚削り(だし用・アレ記載なし)		3.21		
お湯		40.00		
[きなこ団子]				
メルト冷凍白玉もち	2.00粒	20.00		①きなこをオープンで加熱し、粗熱を取る。 ②冷めた①と砂糖・塩を混ぜておく。 ③解凍した白玉と和える。(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		
メルト冷凍白玉もち	4.00粒	40.00		
☆上白糖		1.50		
きな粉 500g袋		2.50		
食塩		0.01		
ゼリーカップ 60CC	1.00袋	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6年10月16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			
[きのこの炊き込みごはん]					
精白米		47.20		油揚げは油抜きをする。 ①出汁を濃いめにとって水で割っておく。具材用に1/4使用。 ②ご飯を出汁+醤油で炊く。 ③沸かしたいる出汁に鶏肉を入れる。 ④火が通ったら、材料を煮ていく。 ⑤味付けをし、ごはん混ぜる。 Bバット+ヘラ	
もち麦 1.2kg袋		4.00			
水		64.33			
さばぶし (アレ記載なし)		1.05	水割り		
鶏もも		5.00			
鶏むね (皮付き)		5.00			
油揚げ		4.70	細い短冊		
にんじん (生)		5.22	千切り		
まいたけ		7.72	小房		
生しいたけ		2.29	半スラ		
ぶなしめじ ほぐし (森)		2.57	小房		
えのき茸		2.43	2cm		
薄口醤油		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			
☆三温糖		1.16			
[牛乳]					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00			
[豆腐の中華煮]					
☆なたね油 一斗缶		1.00		干しいたけは戻す (戻し汁使用) 青梗菜はボイル水冷 ①油でにんにく・生姜を炒め、肉椎茸・にんじん・玉葱を加え、水をいれ煮込む。 ②豆腐を角切りにし、湯通しする ③①に調味料を入れ、②を一煮立ちさせる ④火を止めて水溶き片栗粉を加え、青梗菜・ごま油を加える。 食缶+おたま	
にんにく		0.40	おろし		
生姜		0.38	おろし		
豚もも (脂肪あり) 小間		16.50			
清酒		1.00			
にんじん (生)		8.00	短冊		
たまねぎ		32.00	半くし		
チンゲン菜		10.00	1.5cm幅		
☆干しいたけ (菌床)		1.00	半スラ		
水		1.30	戻し汁		
☆たけのこ水煮 レトルト		10.00	短冊		
木綿豆腐		63.24			
冷凍豆腐ダイスカット		13.46			
水		5.70			
チキンブイヨン (森)		9.00			
オイスターソーススキッコーマン 1200ml		3.72			
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		5.60			
☆上白糖		0.62			
みりん		0.42			
澱粉		2.40			
水		2.40			
ごま油		0.80			
[大学芋]					
さつま芋		68.00	※(大きくなるようなら縦割または角)	①タレは煮詰めて温度を取り、水あめを入れる。胡麻は別炒り後入れ ②さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。 ③水を切り、端がカリっと上がるように油で揚げる ④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	
☆なたね油 一斗缶		2.00			
☆上白糖		10.00	タレ		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		0.30	タレ		
水あめ (酵素糖化)		5.00	加熱後入れる		
水		6.00	タレ		
黒炒りごま		0.40	オープン、和え時に入れる		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

[給食用調理室手配表]

令和6年10月17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		
[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 Bバット+トング
★カットスパゲッティ		55.00		
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		
[ミートソース]				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。 H29.4: 玉ねぎ20g→60g変更 小食缶+おたま
清酒		2.00		
豚ひき肉		29.00		
にんじん(生)		16.00	みじん	
たまねぎ		60.00	みじん	
生姜		0.30	みじん	
にんにく		0.30	みじん	
セロリ		4.00	みじん	
トマトピューレ		10.00		
ホールトマト缶		20.00		
トマトケチャップ		15.00		
マッシュルーム生スライス(森)		6.50		
★粉チーズ		2.00		
ウスターソース 1.8リットル		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) 6.5g缶		0.01		
パプリカ粉		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		
[ポトフ]				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
豚もも(脂肪あり)角切り		18.00	オープン焼き目	
たまねぎ		20.00	角	
ひよこまめ		4.00	浸水	
にんじん(生)		5.00	厚いちょう	
キャベツ		20.00	角	
じゃがいも		28.00	角	
チキンブイヨン(森)		10.00		
お湯		40.00		
食塩		0.35		
白ワイン 1.8リットル		1.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		0.91		
[がまくんクッキー]				①薄力粉とBPをふるう。 ②ふるいにかけて残った黒糖の粒を豆乳に溶いておく。 ③②と油を加え、へらでもっちりする位に混ぜる。 ④チョコを加える ⑤天板に並べる。(広がるので、間隔あける) ⑥180℃で風0で15分位焼く。 Aバット+手袋
★小麦粉(薄力粉)		10.70		
ベーキングパウダー		0.50		
黒砂糖		6.70		
★無塩バター		4.80		
豆乳		4.50		
★チップチョコ 500g(森)		6.00		

※「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10月18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		
[里芋ご飯]				
精白米		63.06		①里芋は皮をむいて塩もみしてぬめりを取って、水けをきって置く。 ②ゴマをオーブン焼いておく。 ③水気を切ったら澱粉をまぶし、色付くまで揚げておく。 ④ご飯は調味料で炊き込み、③と混ぜる。 21.10.20 全体量1.2倍 Bバット+ヘラ
水		84.00		
もち麦 1.2kg袋		4.80		
薄口醤油		1.54		
食塩		0.18		
清酒		0.42		
だし昆布 (アレ記載なし)		0.24		
白炒りごま		0.96		
さといも		26.40	いちよう	
澱粉		6.00		
☆なたね油 一斗缶		2.40		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[金平牛蒡]				
ごま油 1.65K		0.40		①ごぼうは切り、水にさらす ②しらたきは、ざく切りにしゆでる ③さつまあげは短冊切りにし、油抜きをする ④ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。 ⑤さつまあげ・しらたきを加え、だし・調味料を加え煮る。 小食缶+ギザ玉
ごぼう		18.00	ささがき	
にんじん (生)		7.20	千切り	
★さつま揚げ		8.00	細い短冊	
しらたき		12.00		
生いんげん		3.00		
清酒		1.20		
☆上白糖		0.36		
本みりん 1.8リットル		0.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40		
白炒りごま		0.30		
[生揚げと野菜の旨煮]				
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、澱粉がダメ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 食缶+おたま
生揚げ		22.00	さいの目大	
たまねぎ		10.00	半くし形	
にんじん (生)		7.00	いちよう	
もやし		10.00		
小松菜		8.00	ザクザク	
☆干しいたけ (菌床)		1.00	半分スライス	
水		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		0.70		
生いんげん		1.20	2.5cm幅	
食塩		0.15		
澱粉		1.40		
水		0.00		
[スイートポテト]				
さつま芋		55.00		①さつまいもは皮をむき、切り蒸す。熱い内に潰して、水分が多いようなら飛ばす。 ②とかしバター、砂糖、豆乳、生クリームを加える (豆乳・クリームで固さ調整) ③卵黄を塗って焼く。 200°C水分無し、15分 Aバット+手袋
★バター		1.84		
☆上白糖		4.00		
★生クリーム		1.50		
★殺菌凍結卵黄 (液卵)		2.00		
アルミカップ舟形		1.14		

※「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10月21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			
[わかめごはん]					
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。 Bバット+ヘラ	
もち麦 1.2kg袋		4.00			
水		77.19			
わかめごはんの素 250g(高橋)		0.80			
白炒りごま		1.00			
[牛乳]					
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00 本	206.00			
[甘辛ケチャップレバー]					
豚レバー		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。 ※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	
清酒		10.00			
生姜		1.80	おろし		
澱粉		13.00	多めに		
☆なたね油 一斗缶		5.00			
トマトケチャップ 3000g袋		4.28	タレ		
ウスターソース 1.8リットル		2.14	タレ		
☆上白糖		2.14	タレ		
水		1.71	タレ		
[沢煮椀]					
豚もも(脂肪あり)小間		11.02		出汁を取っておく。 ①ごぼうはポイルしておく。 ②出汁を煮立て、豚肉をバラしながら入れる。アクをこまめに取る。 ③他の煮えにくい材料から煮ていく。 弱火で濁らないように作る。 食缶+おたま	
豚ばら小間		5.51			
にんじん(生)		8.02	千切り		
ごぼう		11.00	千切り		
☆干しいたけ(菌床)		1.00	千切り		
長ねぎ		6.00	千切り		
水		60.00			
だし昆布(アレ記載なし)		0.40			
花かつお(アレ記載なし)		3.00			
薄口醤油		1.56			
食塩		0.45			
清酒		1.00			
本みりん 1.8リットル		0.32			
[鬼まんじゅう(愛知県)]					
さつま芋		40.00	角		①切ったさつまいもは水にさらしておく。 ②調理開始前に水を切り、砂糖を満遍なくまぶす。 ③薄力粉・塩・水を3回に分けてなじませる。 ④95~100℃のスチームで20分蒸す。 21.10/26砂糖10g→8g
食塩		0.02			
☆上白糖		8.00			
水		6.00			
★小麦粉(薄力粉)		16.00			
マドレーヌカップ		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10月22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		
[チキンピラフ]				下処理 ①ごはんを炊く ②具を炒め、調味する。(温度確認) ③①と②を混ぜる
精白米		52.00		
もち麦 1.2kg袋		4.00		
水		66.00		
☆なたね油 一斗缶		0.20		Bバット+ヘラ
鶏むね(皮付き) 角切り		12.00		
食塩		0.05		
冷) ホールコーン		5.00		
マッシュルーム生スライス(森)		4.00		
たまねぎ		15.00	角	
白こしょう 370g缶		0.01		
食塩		0.15		
チキンブイヨン(森)		4.17		
薄口醤油		0.31		
★バター		1.92		
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[鶏の唐揚げ]				①肉に下味をつけ澱粉をつけて丸めて油で揚げる。
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		Aバット+アミ+トング
にんにく		0.07	おろし	
生姜		1.00	おろし	
☆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		0.50		
清酒		1.00		
澱粉		5.00		
★小麦粉(薄力粉)		2.00		
☆なたね油 一斗缶		2.00		
[コンソメスープ]				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。
ベーコン		8.00		
にんにく		0.20	みじん	
セロリー		2.00	ななめ	
たまねぎ		15.00	ななめ	食缶+おたま
にんじん(生)		5.00	いちよう	
チキンブイヨン(森)		7.00		
キャベツ		15.00	角	
お湯		40.00		
食塩		0.15		
白こしょう 370g缶		0.02		
薄口醤油		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		
[早生みかん]				
温州みかん 個付け	0.50個	68.00		

※「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10月23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		
[セサミトースト]				
★食パン 30g (県給)	1.00 枚	30.00		①バターを常温に戻し、練れるくらいにしておく。 ②材料を合わせ、パンに塗り、焼く 溶かしすぎると分離してしまい、塗りにくくなる 練りごま追加、練りごま以外を倍量に変更。 Bバット+パントング
★食パン 40g (県給)	1.00 枚	40.00		
★食パン 50g (県給)	1.00 枚	50.00		
★無塩バター		6.00		
白すりごま		1.50		
白練りごま 500g		3.00		
グラニュー糖		6.00		
豆乳		3.00		
[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		45.00	厚いちょう	
たまねぎ		16.00	半くし	
パセリ (生)		0.50	みじん	
ベーコン		10.00		
にんにく		0.30	みじん	
食塩		0.15		
黒こしょう		0.03		
[トマトスープ]				
オリーブ油		0.20		①にんにく炒め香りを出したら白ワインを加え、トマトを加える。 ②香辛料を加えて、加水し、煮えにくいものから煮ていく。 ③調味料で味を調える。 食缶+おたま
にんにく		0.20	みじん	
白ワイン 1.8リットル		1.50		
トマト生		30.00	角	
キャベツ		10.00	角	
じゃがいも		20.00	角	
たまねぎ		10.00	角	
食塩		0.35		
チャイブ		7.00		
タイム		15.00		
ローズマリー (粉) 5g		7.00		
水		30.00		
チキンブイヨン (森)		8.00		
薄口醤油		1.50		
白こしょう 370g缶		0.02		

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

令和6年10月24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		
[ごはん]				浸水して炊く直前に攪拌し、炊飯する。
精白米		60.00		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		
[麻婆豆腐]				干し椎茸をもどす。戻し汁も使う。
☆なたね油 一斗缶		0.36	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。 ②他の具を炒め、椎茸の戻し汁お湯、調味料を入れ煮込む。 ③豆腐を別釜で下茹でする。 ④②に水溶き澱粉でとろみをつける。 ⑤豆腐を入れ、一煮立ちさせる。
にんにく		0.27	みじん	
生姜		0.27	荒みじん	
冷凍豆腐ダイスカット		18.50	荒みじん	
豚ひき肉		30.00	荒みじん	
にんじん (生)		9.00	角	
たまねぎ		13.50		
☆干しいたけ (菌床)		1.54	小口	
しいたけだし		1.35		
木綿豆腐		30.00		
チンタン 3000g袋		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		1.49		
赤味噌		5.94		
八丁みそ 500g		2.61		
トウバンジャン 500g		0.64		
オイスターソースキッコーマン 1200ml		0.72		
澱粉		2.25		
水		2.25		
水		27.90		
ごま油 1.65K		0.72		
長ねぎ		10.00		
にら		4.50		
[春雨スープ]				春雨はお湯で戻し、短く切っておく。
鶏むね (皮付き)		10.00		①スープで鶏肉を茹でる。 ②火が通ったら、しめじ・ねぎ・青梗菜以外の野菜を煮ていく。 ③残りの野菜と調味料を入れる。 21. 12濃口醤油1.03追加/食塩0.35→0.45 23. 7うすくち4.5→2.6
にんじん (生)		5.00	千切り	
☆たけのこ水煮 レトルト		6.00	千切り	
たまねぎ		8.00	半分スライス	
ぶなしめじ ほぐし (森)		4.00		
長ねぎ		3.00	半分斜め	
チンゲン菜		10.00	ザクザク	
緑豆春雨カット500g		5.00		
お湯		76.02		
薄口醤油		2.60		
チキンブイヨン (森)		5.57		
食塩		0.45		
白こしょう 370g缶		0.02		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		1.03		
ごま油 1.65K		0.30		
[さつまいもとリンゴの春巻き]				①さつまいもは皮をむいて蒸す。
さつまいも		40.00	蒸して熱い内に潰す	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		12.00	汁は様子見て	
★春巻きの皮 (生)	1.00 枚	15.00		
★小麦粉 (薄力粉)		1.00	どろ	
水		1.50		
☆なたね油 一斗缶		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

[給食用調理室手配表]

令和6年10月25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]				
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		79.20		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[さんまの蒲焼き]				
★さんまかば焼き用小 40g	1.00切	40.00		タレはアルコールを煮切ってから作成する。
★さんまかば焼き用中 50g	1.00切	50.00		①さんまに澱粉をつけて揚げる。
清酒		1.50		②タレに浸してから配缶する。
澱粉		2.00		
☆なたね油 一斗缶		4.00		Aバット+トング
生姜		0.50	タレおろし	
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		5.00	タレ	
本みりん 1.8リットル		5.00	タレ	
清酒		2.00	タレ	
☆三温糖		1.00	タレ	
水		3.00	タレ	
[茎わかめのサラダ]				
にんじん (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		5.00	半分斜め	②茎わかめは流水解凍して茹で、水冷後、水気をきる。
キャベツ		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	
白炒りごま		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		
粉からし		0.01		
[けんちん汁]				
鶏もも		18.00		下処理・だし汁をとる。
だいこん (生)		10.00	いちょう	・油揚げは熱湯で油抜きする。
ごぼう		8.00	半斜	・こんにゃくはあく抜きする。
にんじん (生)		4.00	いちょう	①油で豚肉を炒める。
まいたけ		4.00	ささがき	②大根・にんじん・ごぼうを炒める
さといも		8.00	厚いちょう	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。
長ねぎ		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		
薄口醤油		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		
小松菜		10.00	ザク	

※「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10月28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]				
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		79.20		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[鶏肉の塩麴焼き]				塩麴を鶏肉に揉み込んでおく。皮面を上にして焼く。焦げやすいので注意する。
鶏肉もも (皮付き) 30g	1.00切	30.00		Aバット+トング
鶏肉もも (皮付き) 40g	1.00切	40.00		
食塩		0.05		
薄口醤油		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		1.00		
[切干大根の海苔胡麻サラダ]				
切干大根		1.50	4cm幅	ジャム小+トング
にんじん (生)		4.00	せん切り	
きゅうり		8.00	せん切り	
キャベツ		12.00		
国産ささみのフレーク500g (美濃忠)		5.00		
☆上白糖		0.60		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		2.40		
ごま油 1.65K		1.00		
白練りごま 500g		2.00		
白炒りごま		1.70		
きざみのり千葉県産 100g		0.50		
[肉じゃが]				①出汁をとっておく ②白滝はポイルしておく。 ②豚肉を炒め、火が通ったら加水し、他の材料を煮る。 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。
☆なたね油 一斗缶		0.20		大食缶+おたま
豚もも (脂肪あり) 小間		27.00		
豚ばら小間		5.00		
しらたき		15.00	3cm	
にんじん (生)		5.00	厚いちょう	
たまねぎ		20.00	半くし	
長ねぎ		8.00	斜め	
じゃがいも		40.00	厚いちょう	
水		24.00		
さばぶし (アレ記載なし)		1.00		
☆三温糖		3.00		
☆こいくちしょうゆ9リットル (アレ記載なし)		6.47		
本みりん 1.8リットル		2.40		
清酒		0.80		
生いんげん		1.00	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

[給食用調理室手配表]

令和6年10月29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]				
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		79.20		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[鯖の味噌焼き]				①鯖を調味液につけて焼く コンビ200℃15分風3水分40%
★まさば(生) 切り身 30g	1.00枚	30.00		
★まさば(生) 切り身 40g	1.00枚	40.00		Aバット+トンゲ
生姜		1.00		H29.9/15 食塩0.05g追加
☆上白糖		2.00		
白炒りごま		2.00		
本みりん 1.8リットル		4.50		
赤味噌		4.23		
清酒		3.50		
食塩		0.05		
[納豆和え]				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。
ひきわり納豆 500gトレー		30.75		
ほうれんそう		10.99	2.5cm幅	
きざみのり 100g		0.23	加熱	
★しらす干し(半乾燥)		1.53	加熱	
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		2.30	タレ	
粉からし		0.12	タレ	濃口醤油+0.6g(H28.2)
たくあんせん切り		4.50		ジャム小+小たま
[芋煮(山形県)]				出汁をとっておく。 いんげんはボイルして冷ます。 ①こんにやくは切った後に茹でこぼしておく。ごぼうは切った後水にさらしておく。 ②里芋は塩でもみ、下ゆでしておく。 ③出汁に豚肉を入れ、火を通す。 ④火の入りにくい具から煮ていく。里芋もここで入れる。ねぎは最後。 ⑤ねぎが少しくタツとなったら、いんげんを入れ、温度を確認し、配缶する。 ごぼう・ねぎは土汚れ注意
豚もも(脂肪あり)小間		23.00	半分斜め	
ごぼう		10.00	厚いちょう	
にんじん(生)		8.00	厚いちょう	
さといも		40.00	色紙	
ぶなしめじ ほぐし(森)		7.75	くし形	
板こんにやく(精粉こんにやく)		12.00	くし形	
水		58.00		
さばぶし(アレ記載なし)		2.00		
☆三温糖		1.50		
☆こいくちしょうゆ9リットル(アレ記載なし)		5.86		
本みりん 1.8リットル		2.00		
清酒		1.80		大食缶+おたま
食塩		0.05		
長ねぎ		15.00		
生いんげん		2.00		
[りんご]				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1/8
りんご	1/8個	30.00		

※「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10月30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]				
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		79.20		
[牛乳]				
★牛乳 (飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[えびカレー]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		エビは酒を振って焼いておく。
たまねぎ		25.00	アメ玉	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。
カレー粉 2000g缶		0.20		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。
コリアンダー(粉) 80g		0.08		③生姜・ニンニクを炒め、ある程度火を通しておく。
ターメリック 80g缶		0.02		④野菜を加え表面が透明になるまで炒めたら加水する。
オールスパイス 65g缶		0.01		⑤煮えたらルーと調味料を入れる。ダマにならないよう
クミン 65g缶		0.02		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。
セージ		0.01		⑦除去を取ってエビを汁ごと入れる。
カルダモン パウダー 13g		0.02		
にんにく		0.10	みじん	
生姜		0.40	みじん	
★むきえび 100/200L(森)		20.00		辛さはガラムマサラで調整する。
清酒		0.50	下味	とろみが足りなければ米粉でとろみをつける。
にんじん(生)		16.00	いちょう	2023.9 美濃忠やさいカレー
たまねぎ		25.00	半くし形	(NA)から日給カレー(NA)に変更、
じゃがいも		20.00	厚いちょう	プイヨン20→10、たまねぎ30→25
☆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		食缶+おたま
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 1.8リットル		0.80		
中濃ソース		0.80		
カレー粉 2000g缶		0.10		
ゴールデンチャツネS&B 450g袋		1.16		
アレルゲンフリーカレーフレークN(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]				
じゃがいも		40.00	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じゃがいもはパリパリになるまで素揚げする。
ほしひじき(鉄釜、乾)		2.00		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	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	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	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	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		5.00	半分斜め	
冷)ホールコーン		5.00		
たまねぎ		5.00	おろし汁捨てる	ひじき：ジャム小+トング
白ワインビネガー 1ℓ(森)		2.50	タレ	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]				
★ソファール元気ヨーグルト 70g(県給)	1.00個	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

[給食用調理室手配表]

令和6年10月31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		
[スパゲッティ・ナポリタン]				
★カットスパゲッティ		50.37		①ピーマン以外の具材を炒め、 トマト類を加えて酸味を飛ばす。 ②スパゲッティは固めに茹でる。 ③①にボイルしたピーマンと粉チーズを加え、温度を取る。 ④②と③を混ぜ合わせる。 ②スパゲッティは固めに茹でる。 ③①にボイルしたピーマンと粉チーズを加え、温度を取る。 ④②と③を混ぜ合わせる。 Bバット+トング
なたね油		2.00		
ベーコン		3.05		
豚もも(脂肪あり)小間		7.63		
にんじん(生)		8.00		
たまねぎ		22.96		
食塩		0.10		
黒こしょう		0.02		
にんにく		0.15		
ホールトマト缶		20.00		
トマトケチャップ		8.50		
トマトピューレ		8.50		
ウスターソース 1.8リットル		1.20		
バジル(生)		0.01		
ピーマン		3.89		
★粉チーズ 500g袋		1.53		
[牛乳]				
★牛乳(飲用) 200ml	1.00本	206.00		
[オニオンスープ]				
☆なたね油 一斗缶		0.20		パセリは水にさらしておく。 ①玉ねぎを餡色になるまで炒める。 ②にんにくを炒めて、香りが出たら①を加えて軽く炒める。 ③加水して調味する。 ③パセリを入れて温度を取る。 大食缶+おたま
ベーコン		5.00		
にんにく		0.10	みじん	
セロリー		2.00	半スラ	
たまねぎ		27.01	半スラ	
チキンブイヨン(森)		7.72		
お湯		89.73		
食塩		0.15		
白こしょう 370g缶		0.02		
薄口醤油		1.50		
赤ワイン 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		
パセリ(生)		0.20		
[えんぴつクッキー]				
★無塩バター 450g個		2.15		①薄力粉ふるう。 ②バターはクリーム状に溶かし、粉糖と混ぜておく。 ③液卵を少量ずつ加え、馴染ませながら混ぜ合わせる。 ④①を加え、混ぜ合わせる。 ⑤④を1:4に分け、1の方にココアパウダーを練り合わせる。(全体量×0.2) ⑥ココア生地を芯にして、プレーンを巻きつけ、細長く伸ばす。 ⑦170℃で風0で10分位焼く。 Aバット+手袋
粉糖		2.15		
★殺菌凍結全卵(液卵)		1.00		
★小麦粉(薄力粉)		5.70		
★ココアパウダー		0.04		

※「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