

調理指示書(案)

献立番号 2

行事献立 (月見)

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	おおむぎ(押麦)	28	28						
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
さばの たつたあげ	(冷)さば(70g)	1切	70		① 魚・しょうが・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせ、30分程つける。 ② ①の水気を切り、片くり粉をつける。 ③ ホテルパンに②を並べて焼いて仕上げる。	1切	10L	深皿	トング
	しょうが	2.63	2.1	みじん切					
	料理酒	2.52	2.52						
	うすくちしょうゆ	3.08	3.08						
	片くり粉	3.5	3.5						
大根葉の よごし	(冷)だいこん葉	58.5	58.5	3cm	① けずりぶしでだしをとる。 ② 大根葉はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、②を加えて炒める。 ④ 定量のだし汁・みそ・さとう・すりごまを混ぜ合わせる。 ⑤ ③に④を加えて煮て仕上げる。	59g	7L	椀小	おたま 小
	ごま油	0.39	0.39						
	すりごま	1.95	1.95	乾煎り					
	さとう	1.3	1.3						
	信州みそ	2.6	2.6						
	赤みそ	2.6	2.6						
	けずりぶし	0.26	0.26						
	だし汁	13	13						
いも煮	豚肉(もも)スライス	33	33	3cm	① ごんにゃくはゆでる。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、肉の色が変われば、料理酒を加えて煮、定量の水・にんじん・①を加えてアクを取りながら煮る。 ③ ②に里いもを加えて煮、やわらかくなれば、さとう・みりん・しょうゆを加えて調味し、煮含める。 ④ ③にしめじ・青ねぎを加えて煮て、仕上げる。	150g	14L	汁椀	おたま 大
	(冷)さといも	55	55	SSサイズ					
	にんじん	11.34	11	1cm厚いちょう切					
	青ねぎ	5.85	5.5	2cm厚斜め切					
	しめじ	11	11	小房に分ける					
	板こんにゃく	16.5	16.5	2.5×2.5×1					
	なたね油	0.55	0.55						
	三温糖	0.99	0.99						
	本みりん	0.99	0.99						
	料理酒	1.98	1.98						
	こいくちしょうゆ	4.95	4.95						
	うすくちしょうゆ	1.98	1.98						
	水	66	66						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 2

行事献立 (月見)

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
麦ごはん	米 (無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温 ジャー
	おおもぎ (押麦)	28	28				
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	—	—
さばの たつたあげ	(冷)さば(70g)	1切	70		① 魚・しょうが・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせ、30分程つける。 ② ①の水気を切り、片くり粉をつける。 ③ ホテルパンに②を並べて焼いて仕上げる。	1切	専用保温 ジャー
	しょうが	2.63	2.1	みじん切			
	料理酒	2.52	2.52				
	うすくちしょうゆ	3.08	3.08				
	片くり粉	3.5	3.5				
大根葉の よごし	(冷)だいこん葉	58.5	58.5	3cm	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">【除去】 すりごま</div> 【アレルギー対応：ごま】 ① けずりぶしでだしをとる。 ② 大根葉はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、②を加えて炒める。 ④ 定量のだし汁・みそ・さとうを混ぜ合わせる。 ⑤ ③に④を加えて煮て仕上げる。	59g	専用保温 ジャー
	ごま油	0.39	0.39				
	さとう	1.3	1.3				
	信州みそ	2.6	2.6				
	赤みそ	2.6	2.6				
	けずりぶし	0.26	0.26				
	だし汁	13	13				
いも煮	豚肉(もも)スライス	33	33	3cm	① こんにゃくはゆでる。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、肉の色が変われば、料理酒を加えて煮、定量の水・にんじん・①を加えてアクを取りながら煮る。 ③ ②に里いもを加えて煮、やわらかくなれば、さとう・みりん・しょうゆを加えて調味し、煮含める。 ④ ③にしめじ・青ねぎを加えて煮て、仕上げる。	150g	専用保温 ジャー
	(冷)さといも	55	55	SSサイズ			
	にんじん	11.34	11	1cm厚いちょう切			
	青ねぎ	5.85	5.5	2cm厚斜め切			
	しめじ	11	11	小房に分ける			
	板こんにゃく	16.5	16.5	2.5×2.5×1			
	なたね油	0.55	0.55				
	三温糖	0.99	0.99				
	本みりん	0.99	0.99				
	料理酒	1.98	1.98				
	こいくちしょうゆ	4.95	4.95				
	うすくちしょうゆ	1.98	1.98				
	水	66	66				

調理指示書(案)

献立番号 5

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
コッペパン	コッペパン (国内産小麦)	1個	1個		学校配送	-	-	パン皿	パン トング
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
大豆と鶏肉の トマト煮	大豆	26.4	26.4	戻す	① 大豆は柔らかくゆでる。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、肉の色が変わったら、 ごしよと半量の塩をし、たまねぎ・にんじんを炒め、さらにホールト マトの果肉を加えて炒める。 ③ ②に定量の水・ホールトマトの汁・ローリエを加え、アクを取りな がら煮込む。 ④ ③に①を加えて煮る。 ⑤ ④からローリエを取り出し、トマトケチャップ・ウスターソースを 加えて煮詰めるように煮、残りの塩で味を整えて仕上げる。	168g	14L	汁椀	サーバ-
	鶏肉(もも)	36	36	2×2					
	たまねぎ	70.21	66	2×2					
	にんじん	12.37	12	1×1×1					
	ホールトマト缶	26.4	26.4						
	なたね油	1.2	1.2						
	トマトケチャップ	5.4	5.4						
	ウスターソース	2.28	2.28						
	食塩	0.48	0.48						
	ごしよ	0.01	0.01						
	ローリエ	0.01	0.01						
水	24	24							
野菜の ごまドレッシング あえ	(冷)ほうれん草	70	70	3cm	① ほうれん草はゆで、冷水に放して十分水きりし、速やかに冷却す する。 ② にんじん・コーンの順に同じ釜で合わせてゆで、速やかに冷却す する。 ③ しらすぼしはゆで、速やかに冷却する。 ④ すりごまは炒り、速やかに冷却する。 ⑤ さとう・塩・ごしよ・しょうゆ・酢・油を合わせて調味液を作 る。 ⑥ 和え物室で、①②③を混ぜ合わせ、④を加え⑤で調味して和えて仕 上げる。	70g	7L	椀小	おたま 小
	しらす干し	5	5						
	にんじん	5.16	5	0.3×0.3×3					
	(冷)コーン	10	10						
	すりごま	4	4	乾煎り					
	さとう	1.3	1.3						
	食塩	0.2	0.2						
	ごしよ	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.6	1.6						
米酢	2.5	2.5							
なたね油	0.8	0.8							
コンソメスープ	たまねぎ	53.19	50	1×1	① 定量の水とチキンスープでスープを作り、たまねぎ・セロリを加え て煮る。 ② ①に塩・ごしよ・しょうゆを加えて調味し、仕上げる。	140g	14L	汁椀	おたま 大
	セロリ	15.38	10	小口切					
	(冷)チキンスープ	15	15						
	水	105	105						
	食塩	0.25	0.25						
	ごしよ	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.84	1.84						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 5

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
コッペパン	コッペパン (国内産小麦)	1個	1個		提供しない (ごはんは提供するか検討中)	-	-
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	-	-
大豆と鶏肉の トマト煮	大豆	26.4	26.4	戻す	① 大豆は柔らかくゆでる。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、肉の色が変わったら、こしょうと半量の塩をし、たまねぎ・にんじんを炒め、さらにホールトマトの果肉を加えて炒める。 ③ ②に定量の水・ホールトマトの汁・ローリエを加え、アクを取りながら煮込む。 ④ ③に①を加えて煮る。 ⑤ ④からローリエを取り出し、トマトケチャップ・ウスターソースを加えて煮詰めるように煮、残りの塩で味を整えて仕上げる。	168g	専用保温 ジャー
	鶏肉(もも)	36	36	2×2			
	たまねぎ	70.21	66	2×2			
	にんじん	12.37	12	1×1×1			
	ホールトマト缶	26.4	26.4				
	なたね油	1.2	1.2				
	トマトケチャップ	5.4	5.4				
	ウスターソース	2.28	2.28				
	食塩	0.48	0.48				
	こしょう	0.01	0.01				
	ローリエ	0.01	0.01				
水	24	24					
野菜の ごまドレッシング あえ	(冷)ほうれん草	70	70	3cm	【アレルギー対応：ごま】 【除去】 すりごま 【増量】 しらす干し ① ほうれん草はゆで、冷水に放して十分水きりし、速やかに冷却する。 ② にんじん・コーンの順に同じ釜で合わせてゆで、速やかに冷却する。 ③ しらすぼしはゆで、速やかに冷却する。 ④ さとう・塩・こしょう・しょうゆ・酢・油を合わせて調味液を作る。 ⑤ 和え物室で、①②③を混ぜ合わせ、④で調味して和えて仕上げる。	70g	専用保温 ジャー
	しらす干し	7	7				
	にんじん	5.16	5	0.3×0.3×3			
	(冷)コーン	10	10				
	さとう	1.3	1.3	乾煎り			
	食塩	0.2	0.2				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	1.6	1.6				
	米酢	2.5	2.5				
	なたね油	0.8	0.8				
コンソメスープ	たまねぎ	53.19	50	1×1	① 定量の水とチキンスープでスープを作り、たまねぎ・セロリを加えて煮る。 ② ①に塩・こしょう・しょうゆを加えて調味し、仕上げる。	140g	専用保温 ジャー
	セロリ	15.38	10	小口切			
	(冷)チキンスープ	15	15				
	水	105	105				
	食塩	0.25	0.25				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	1.84	1.84				

調理指示書(案)

献立番号 6

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	14L	飯碗	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
たらの 黒糖かりん揚げ	(冷) たら(角切)	78	78		① 魚に料理酒をふりかけ、30分程つける。 ② ①に片くり粉をまぶし、油で揚げる。 ③ 黒砂糖・みりん・料理酒・しょうゆ・定量の水を煮たて、少し煮詰まめたところへ②を加えてからめて仕上げる。	65g	10L	深皿	サーバー
	料理酒(85)	2.6	0.39						
	片くり粉	6.5	6.5						
	なたね油(揚げ物用)	11.7	3.9						
	黒砂糖	5.85	5.85						
	本みりん	2.6	2.6						
	料理酒	2.6	2.6						
	こいくちしょうゆ	7.8	7.8						
水	6.5	6.5							
豚肉とキャベツの 炒め物	豚肉(もも)スライス	15	15	2cm	① キャベツはゆでる。 ② にんじんはゆでる。 ③ みりん・料理酒・しょうゆを合わせて、調味液を作る。 ④ 釜を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、肉の色が変われば、塩・こしょうを加える。 ⑤ ④に①②を加えて炒め、③で調味して仕上げる。	60g	7L	椀小	おたま 小
	キャベツ	88	75	2.5×2.5					
	にんじん	7.73	7.5	0.3×0.3×3					
	なたね油	0.75	0.75						
	本みりん	0.6	0.6						
	料理酒	1.2	1.2						
	食塩	0.08	0.08						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	2.55	2.55						
もずくの すまし汁	(冷)もずく	15	15	包丁を入れる	① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁でたまねぎ・えのきだけを煮る。 ③ ②に料理酒・塩・しょうゆを加えて調味し、もずくを加えて加熱して仕上げる。	135g	14L	汁椀	おたま 大
	たまねぎ	26.6	25	0.5×3					
	えのきだけ	5.88	5	3cm					
	料理酒	0.8	0.8						
	食塩	0.1	0.1						
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4						
	けずりぶし	1	1						
	だし昆布	0.8	0.8						
	だし汁	120	120						

調理指示書(案)

献立番号 7

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	おおむぎ(押麦)	28	28						
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
親子煮	鶏肉(もも)	36	36	2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら肉を入れて煮る。 ③ 肉の色が変われば、たまねぎを加えて煮る。 ④ 卵と水溶きの片くり粉を混ぜ合わせる。 ⑤ ③に④を溶き入れ、みつばを加えて加熱して仕上げる。	180g	10L	深皿	サーバー
	(冷)液卵	66	66	よくとく					
	片くり粉	2.4	2.4						
	水(片くり粉用)	4.8	4.8						
	たまねぎ	57.44	54	1×3					
	みつば	13.04	12	3cm					
	さとう	0.54	0.54						
	うすくちしょうゆ	5.62	5.62						
	削り節	0.36	0.36						
	だし汁	36	36						
ほうれん草のおかかあえ	(冷)ほうれん草	66	66	3cm	① だし昆布でだしをとる。 ② ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ③ にんじんはゆで、速やかに冷却する。 ④ 定量のだし汁・みりん・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ⑤ 和え物室で②③を混ぜ合わせ、花かつおがかたまらないように加え、④で調味して和えて仕上げる。	60g	7L	椀小	おたま小
	にんじん	6	6	0.3×0.3×3					
	花かつお	0.84	0.84						
	本みりん	1.08	1.08						
	こいくちしょうゆ	0.48	0.48						
	うすくちしょうゆ	1.8	1.8						
	だし昆布	0.24	0.24						
	だし汁	4.8	4.8						
豆乳のみそ汁	油揚げ	8	8	油ぬき後0.5×3	① けずりぶしでだしをとる。 ② ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。 ③ 定量のだし汁でにんじん・②を煮、油あげを加えて煮る。 ④ ③にみそを溶き入れ、青ねぎ・豆乳を加え、煮立てないように加熱して仕上げる。	140g	14L	汁椀	おたま大
	ごぼう	16.67	15	2.5cmさがき					
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3					
	青ねぎ	5.32	5	小口切					
	信州みそ	4	4						
	赤みそ	2.4	2.4						
	豆乳	35	35						
	削り節	1.4	1.4						
	だし汁	85	85						

【アレルギー対応】


調理指示書(案)

献立番号 7

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温ジャー
	おおむぎ(押麦)	28	28				
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—
親子煮	鶏肉(もも)	80	80	2×2	【アレルギー対応：鶏卵】 ① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら肉を入れて煮る。 ③ 肉の色が変われば、たまねぎを加えて煮、みつばを加えて加熱して仕上げる。	180g	専用保温ジャー
	たまねぎ	80.84	76	1×3			
	みつば	13.04	12	3cm			
	さとう	0.54	0.54				
	うすくちしょうゆ	5.62	5.62				
	削り節	0.36	0.36				
	だし汁	36	36				
ほうれん草のおかかあえ	(冷)ほうれん草	66	66	3cm	① だし昆布でだしをとる。 ② ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ③ にんじんはゆで、速やかに冷却する。 ④ 定量のだし汁・みりん・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ⑤ 和え物室で②③を混ぜ合わせ、花かつおがかたまらないように加え、④で調味して和えて仕上げる。	60g	専用保温ジャー
	にんじん	6	6	0.3×0.3×3			
	花かつお	0.84	0.84				
	本みりん	1.08	1.08				
	こいくちしょうゆ	0.48	0.48				
	うすくちしょうゆ	1.8	1.8				
	だし昆布	0.24	0.24				
	だし汁	4.8	4.8				
豆乳のみそ汁	油揚げ	8	8	油ぬき後0.5×3	① けずりぶしでだしをとる。 ② ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。 ③ 定量のだし汁でにんじん・②を煮、油あげを加えて煮る。 ④ ③にみそを溶き入れ、青ねぎ・豆乳を加え、煮立てないように加熱して仕上げる。	140g	専用保温ジャー
	ごぼう	16.67	15	2.5cmさがき			
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3			
	青ねぎ	5.32	5	小口切			
	信州みそ	4	4				
	赤みそ	2.4	2.4				
	豆乳	35	35				
	削り節	1.4	1.4				
	だし汁	85	85				

調理指示書(案)

献立番号 8

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	14L	飯碗	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
厚あげと野菜の オイスターソース 炒め	厚あげ	65	65	油抜き後2×2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁・三温糖・しょうゆを煮立て、厚あげを加えて煮含める。 ③ チンゲン菜はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ④ さとう・料理酒・オイスターソース・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ⑤ 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうが・にんにくを炒め、油に香りをつけた後、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒め、②(煮汁は入れない)、こしょうを加える。 ⑥ ⑤に④を加えて調味し、③を加え、しいたけのもどし汁で溶いた片くり粉でまとまりをつけて仕上げる。 * チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に切る。 <div style="text-align: center;"> 干しいたけ：★2cmちょう切  </div>	163g	10L	深皿	サーバー
	三温糖(50)	2.34	1.17						
	こいくちしょうゆ(50)	4.68	2.34						
	けずりぶし(50)	2.6	1.3						
	だし汁	78	39						
	(冷)チンゲン菜	58.5	58.5	2cm					
	たまねぎ	62.23	58.5	1×3					
	にんじん	13.4	13	0.5cm厚いちょう切					
	しょうが	0.82	0.65	みじん切					
	にんにく	0.43	0.39	みじん切					
	干しいたけ	1.04	1.04	★2cmいちょう切					
	ごま油	0.91	0.91						
	さとう	0.91	0.91						
	料理酒	2.34	2.34						
	オイスターソース	3.51	3.51						
	こしょう	0.01	0.01						
	こいくちしょうゆ	3.25	3.25						
片くり粉	1.3	1.3							
しいたけのもどし汁	6.5	6.5							
シナモン かぼちゃ	西洋かぼちゃ	50	45	皮あり1×1×1	① かぼちゃは蒸す。 ② 定量の水・さとう・バター・塩を合わせ、①を入れて煮、シナモンを振り入れて火を通して仕上げる。 * 少し煮崩れる程度に混ぜる。	45g	4L	小深皿	おたま 小
	バター	1.2	1.2						
	さとう	3.45	3.45						
	食塩	0.11	0.11						
	シナモン	0.02	0.02						
	水	45	45						
肉だんごの スープ煮	豚ひき肉	35	35		① 肉・たまねぎ・しょうが・料理酒・塩・こしょう・しょうゆ・片くり粉を入れて混ぜ合わせる。(硬さは水で調整する。) ② 定量の水を沸とうさせ、①で2cm大の肉だんごを作りながら入れ、アクをていねいに取りながら煮る。 ③ 肉だんごに火が通れば、にんじん・たまねぎを入れて煮、塩・しょうゆを加えて調味する。 ④ ③に野菜を加えて、加熱して仕上げる。	180g	14L	汁椀	おたま 大
	たまねぎ	5.53	5.2	みじん切					
	しょうが	1.05	0.84	すりおろす					
	料理酒	1.82	1.82						
	食塩	0.14	0.14						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	0.84	0.84						
	片くり粉	5.6	5.6						
	水	4.2	4.2						
	たまねぎ	42.55	40	0.5×3					
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3					
	水菜	17.65	15	3cm					
	食塩	0.2	0.2						
	うすくちしょうゆ	3.5	3.5						
水(野菜用)	140	140							

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 8

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	専用保温ジャー
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-
厚あげと野菜の オイスターソース 炒め	厚あげ	65	65	油抜き後2×2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁・三温糖・しょうゆを煮たて、厚あげを加えて煮含める。 ③ チンゲン菜はゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。 ④ さとう・料理酒・オイスターソース・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ⑤ 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうが・にんにくを炒め、油に香りをつけた後、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒め、②(煮汁は入れない)、こしょうを加える。 ⑥ ⑤に④を加えて調味し、③を加え、しいたけのもどし汁で溶いた片くり粉でまとまりをつけて仕上げる。 *チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に切る。	163g	専用保温ジャー
	三温糖(50)	2.34	1.17				
	こいくちしょうゆ(50)	4.68	2.34				
	削り節(50)	2.6	1.3				
	だし汁(50)	78	39				
	(冷)チンゲン菜	58.5	58.5	2cm			
	たまねぎ	62.23	58.5	1×3			
	にんじん	13.4	13	0.5cm厚いちょう切			
	しょうが	0.82	0.65	みじん切			
	にんにく	0.43	0.39	みじん切			
	干しいたけ	1.04	1.04	★2cm厚いちょう切			
	ごま油	0.91	0.91				
	さとう	0.91	0.91				
	料理酒	2.34	2.34				
	オイスターソース	3.51	3.51				
	こしょう	0.01	0.01				
こいくちしょうゆ	3.25	3.25					
片くり粉	1.3	1.3					
しいたけのもどし汁	6.5	6.5					
シナモン かぼちゃ	西洋かぼちゃ	50	45	皮あり1×1×1	【アレルギー対応：乳(バター)】 ① かぼちゃは蒸す。 ② 定量の水、さとう・塩を合わせ、①を入れて煮、シナモンを振り入れて火を通して仕上げる。 *少し煮崩れる程度に混ぜる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;"> 【除去】 バター 【増量】 食塩 </div>	45g	専用保温ジャー
	さとう	3.45	3.45				
	食塩	0.15	0.15				
	シナモン	0.02	0.02				
	水	45	45				
肉だんごの スープ煮	豚ひき肉	35	35		① 肉・たまねぎ・しょうが・料理酒・塩・こしょう・しょうゆ・片くり粉を入れて混ぜ合わせる。(硬さは水で調整する。) ② 定量の水を沸とうさせ、①で2cm大の肉だんごを作りながら入れ、アクをていねいに取りながら煮る。 ③ 肉だんごに火が通れば、にんじん・たまねぎを入れて煮、塩・しょうゆを加えて調味する。 ④ ③に水菜を加えて、加熱して仕上げる。	180g	専用保温ジャー
	たまねぎ	5.53	5.2	みじん切			
	しょうが	1.05	0.84	すりおろす			
	料理酒	1.82	1.82				
	食塩	0.14	0.14				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	0.84	0.84				
	片くり粉	5.6	5.6				
	水	4.2	4.2				
	たまねぎ	42.55	40	0.5×3			
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3			
	水菜	17.65	15	3cm			
	食塩	0.2	0.2				
	うすくちしょうゆ	3.5	3.5				
水(野菜用)	140	140					

調理指示書(案)

献立番号 9

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	おおむぎ(押麦)	28	28						
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
ビビンバ	牛ひき肉	54	54		① みそ・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけた後、肉を炒め、肉の色が変わればガーリックパウダーを加え、①で調味する。 ③ けずりぶしでだしをとり、冷ます。 ④ 卵に塩と③で溶いた片くり粉を混ぜ合わせる。 ⑤ 釜を熱し、油を入れてなじませ、④を入れて炒り卵を作る。 ⑥ ②⑤を混ぜ合わせて加熱して仕上げる。 ⑦ 小松菜はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ⑧ 大豆もやし・にんじんの順に同じ釜で合わせてゆで、速やかに冷却する。 ⑨ すりごまは炒り、速やかに冷却する。 ⑩ しょうゆ・コチュジャン・ごま油を合わせて調味液を作る。 ⑪ 和え物室で、⑦⑧を混ぜ合わせ、⑨を加え、⑩で調味し和えて仕上げる。	【肉卵】 75g 【ナムル】 70g	【肉卵】 10L 【ナムル】 4L	深皿	【肉卵】 おたま 小 【ナムル】 おたま 小
	しょうが	0.3	0.24	みじん切					
	なたね油	0.6	0.6						
	ガーリックパウダー	0.14	0.14						
	さとう	1.2	1.2						
	本みりん	1.44	1.44						
	料理酒	1.2	1.2						
	赤みそ	3.0	3.0						
	こいくちしょうゆ	0.6	0.6						
	(冷)液卵	36	36	よくとく					
	けずりぶし	0.12	0.12						
	だし汁	6	6						
	食塩	0.12	0.12						
	片くり粉	0.48	0.48						
	なたね油	0.6	0.6						
	(冷)小松菜	60	60	3cm					
	にんじん	6.18	6	0.3×0.3×3					
大豆もやし	18.56	18	3cm						
すりごま	3.6	3.6	乾煎り						
ごま油	0.6	0.6							
うすくちしょうゆ	3.24	3.24							
コチュジャン	1.2	1.2							
ひじきと切干大根の煮びたし	ひじき	2.5	2.5	柔らかく戻す	① けずりぶしでだしをとる。 ② コーンはゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、ひじきをしんなりするまで炒め、定量のだし汁・さとう・しょうゆを煮立て、切干大根・にんじんを加えて加熱する。 ④ さとう・しょうゆ・酢を混ぜ合わせる。 ⑤ ②③を混ぜ合わせ、④で調味し加熱して仕上げる。	75g	7L	椀小	サーバー
	切干大根	3.5	3.5	戻して3cm					
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3					
	なたね油	0.5	0.5						
	さとう	0.8	0.8						
	うすくちしょうゆ	2	2						
	けずりぶし	0.5	0.5						
	だし汁	25	25						
	(冷)コーン	15	15						
	さとう	0.8	0.8						
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5						
米酢	2	2							
はるさめスープ	緑豆はるさめ	6	6	5cm	① けずりぶしでだしをとる。 ② はるさめは芯が残らない程度に硬めにゆでる。 ③ 豆苗をゆでる。 ④ 定量のだし汁でたまねぎを煮、②を加えて加熱する。 ⑤ ④に料理酒・塩・こしょう・しょうゆを加えて調味し、③を加えて仕上げる。	140g	14L	汁椀	おたま 大
	たまねぎ	26.6	25	0.5×3					
	豆苗	6	3	3cm					
	料理酒	0.8	0.8						
	食塩	0.1	0.1						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4						
	けずりぶし	1	1						
だし汁	120	120							

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 9

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温ジャー
	おおむぎ(押麦)	28	28				
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		
ピビンバ	牛ひき肉	70.2	70.2		【アレルギー対応：鶏卵・ごま】 ① みそ・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけた後、肉を炒め、肉の色が変わればガーリックパウダーを加え、①で調味する。 ③ 小松菜はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ④ 大豆もやし、にんじんの順に同じ釜で合わせてゆで、速やかに冷却する。 ⑤ しょうゆ・コチュジャン・ごま油を合わせて調味液を作る。 ⑥ ③④を混ぜ合わせ、⑤で調味し和えて仕上げる。	【肉】 91g 【ナムル】 78g	専用保温ジャー
	しょうが	0.39	0.31	みじん切			
	なたね油	0.78	0.78				
	ガーリックパウダー	0.18	0.18				
	さとう	1.56	1.56				
	本みりん	1.73	1.73				
	料理酒	1.44	1.44				
	赤みそ	3.6	3.6				
	こいくちしょうゆ	0.6	0.6				
	(冷)小松菜	72	72	3cm			
	にんじん	7.42	7.2	0.3×0.3×3			
	大豆もやし	22.27	21.6	3cm			
	ごま油	0.72	0.6				
	うすくちしょうゆ	3.24	3.24				
コチュジャン	1.2	1.2					
					【除去】 いり卵用(鶏卵・けずりぶし・食塩・片くり粉・なたね油)・すりごま 【増量】 肉・ナムル		
ひじきと切干大根のあえもの	ひじき	2.5	2.5	柔らかく戻す	① けずりぶしでだしをとる。 ② コーンはゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、ひじきをしんなりするまで炒め、量のだし汁・さとう・しょうゆを煮立て、切干大根・にんじんを加えて加熱する。 ④ さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。 ⑤ ②③を混ぜ合わせ、④で調味し加熱して仕上げる。	75g	専用保温ジャー
	切干大根	3.5	3.5	戻して3cm			
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3			
	なたね油	0.5	0.5				
	さとう	0.8	0.8				
	うすくちしょうゆ	2	2				
	けずりぶし	0.5	0.5				
	だし汁	25	25				
	(冷)コーン	15	15				
	さとう	0.8	0.8				
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5				
米酢	2	2					
はるさめスープ	緑豆はるさめ	6	6	5cm	① けずりぶしでだしをとる。 ② はるさめは芯が残らない程度に硬めにゆでる。 ③ 豆苗をゆでる。 ④ 量のだし汁でたまねぎを煮、②を加えて加熱する。 ⑤ ④に料理酒・塩・こしょう・しょうゆを加えて調味し、③を加えて仕上げる。	140g	専用保温ジャー
	たまねぎ	26.6	25	0.5×3			
	豆苗	6	3	3cm			
	料理酒	0.8	0.8				
	食塩	0.1	0.1				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4				
	けずりぶし	1	1				
	だし汁	120	120				

調理指示書(案)

献立番号 10

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	14L	飯碗	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
鶏肉の 塩こうじ焼き	鶏肉(もも)	78	78	3×2	① 肉・塩こうじ・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせ、30分程つける。 ② ①の水気を切り、片くり粉をつけて、ホテルパンに並べて焼いて仕上げる。	65g	10L	深皿	サーバー
	塩こうじ	6.24	6.24						
	料理酒	1.04	1.04						
	こいくちしょうゆ	0.39	0.39						
	片くり粉	3.9	3.9						
大根葉と じゃこの 炒め物	(冷)だいこん葉	54	54	3cm	① 大根葉はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ② にんじんはゆでる。 ③ 釜を熱し、油をなじませ、しらすぼしがカリッとなるまで炒める。 ④ ③に①②を加えて炒め、みりん・料理酒・しょうゆを加えて調味し、仕上げる。	48g	7L	椀小	おたま 小
	にんじん	6.18	6	0.3×0.3×3					
	しらす干し	4.8	4.8						
	なたね油	1.2	1.2						
	本みりん	1.32	1.32						
	料理酒	0.6	0.6						
	こいくちしょうゆ	1.56	1.56						
野菜の沢煮わん	たまねぎ	15.96	15	0.5×3	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁でたまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじを加えて煮る。 ③ ②に料理酒・塩・しょうゆを加えて調味し、水溶きの片くり粉を加えてとろみをつけ、みつばを加えて仕上げる。	140g	14L	汁椀	おたま 大
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3					
	キャベツ	23.53	20	0.5×3					
	しめじ	5	5	小房に分ける					
	みつば	3.26	3	3cm					
	料理酒	0.8	0.8						
	食塩	0.1	0.1						
	うすくちしょうゆ	2.88	2.88						
	けずりぶし	1.4	1.4						
	だし汁	120	120						
	片くり粉	0.8	0.8						
	水(片くり粉用)	1.25	1.25						

調理指示書(案)

献立番号 11

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	おおむぎ(押麦)	28	28						
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
八宝菜	豚肉(もも)スライス	48	48	3cm	① にんじんはゆでる。 ② 三度豆はゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけた後、肉を炒める。 ④ 肉の色が変われば、たけのこ・しいたけを炒め、はくさいの軸、かまぼこを加えて炒める。 ⑤ ④にはくさいの葉、①を加えて炒め、塩・しょうゆで調味する。 ⑥ ⑤に②を加えて加熱し、水溶きの片くり粉を加えて仕上げる。	162g	10L	深皿	サーバー
	(冷)かまぼこ	12	12	0.5cm厚いちょう切					
	にんじん	12.37	12	0.5cm厚いちょう切					
	はくさい	82.97	78	1.5×3					
	たけのこ(缶)	18	18	0.5cm厚いちょう切					
	(冷)三度豆	6	6	3cm					
	干しいたけ	0.96	0.96	2cmせん切り					
	しょうが	1.35	1.08	みじん切					
	ごま油	1.2	1.2						
	食塩	0.12	0.12						
	こいくちしょうゆ	2.4	2.4						
	うすくちしょうゆ	3	3						
	片くり粉	3	3						
水(片くり粉用)	6	6							
さつまいものかりんとう揚げ	大豆	7.2	7.2	戻す	① 大豆は柔らかくゆでる。 ② さつまいもは水にさらす。 ③ ①を水切りし、片くり粉をつけて、油で揚げる。 ④ ②を水切りし、低温のうちから入れ、さつまいもが色づき始めたら、高温で揚げる。 ⑤ 釜に定量の水・黒砂糖・三温糖・しょうゆを入れて火にかけ、煮立てる。 ⑥ ⑤に③④を加えてからめて仕上げる。	48g	4L	小深皿	おたま小
	片くり粉	1.8	1.8						
	さつまいも	40	36	1.5×1.5×1.5					
	なたね油(揚げ物用)	3.6	3.6						
	黒砂糖	4.8	4.8						
	三温糖	1.2	1.2						
	こいくちしょうゆ	1.2	1.2						
	水	6	6						
コーンスープ	たまねぎ	31.91	30	0.5×3	① 定量の水・チキンスープでスープを作り、たまねぎ・にんじんに煮る。 ② ①にクリームコーンを加えて、煮る。 ③ ②に塩・こしょう・しょうゆを加えて調味して仕上げる。	140g	14L	汁椀	おたま大
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3					
	クリームコーン(缶)	35	35						
	(冷)チキンスープ	15	15						
	水	105	105						
	食塩	0.2	0.2						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.84	1.84						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 12

和 (なごみ) 献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
とりめし	水稲穀粒(精白米)	100	100		① 米を洗米・浸漬する。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうがを入れて油に香りをつけ た後、 肉を十分に炒める。 ③ 肉の色が変われば、にんじん・ごぼう・しいたけを加えて炒める。 ④ ③にさとう・みりん・料理酒・しょうゆで調味し、しっかり煮詰め る。 ⑤ 炊飯釜に①・④(煮汁ごと)・しいたけの戻し汁・みりん・しょう ゆを加えて炊く。	260g	専用保温 ジャー
	鶏肉(むね)皮なし	10	10	1×1			
	ごぼう	11.11	10	1cmせん切り			
	にんじん	5.15	5	1cmささがき			
	干しいたけ	0.6	0.6	1cmせん切り			
	しょうが	0.13	0.1	みじん切			
	なたね油	0.3	0.3				
	さとう	0.7	0.7				
	本みりん	1	1				
	料理酒	0.5	0.5				
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5				
	こいくちしょうゆ	1.5	1.5				
	本みりん	2	2				
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5				
こいくちしょうゆ	1	1					
しいたけのもどし汁	5	5					
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		
さごしの 照り焼き	(冷)さごし	1切	70		① 三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせる。 ② 魚に①を混ぜ合わせ、30分程つける。 ③ ②をホテルパンに並べ、中まで火が通るように焼いて仕上げる。	1切	専用保温 ジャー
	三温糖(65)	2.66	0.93				
	本みりん(65)	5.31	1.86				
	料理酒(65)	5.31	1.86				
	こいくちしょうゆ(65)	5.31	1.86				
小松菜と卵の いためもの	(冷)小松菜	96	96	3cm	【除去】 炒り卵(鶏卵・片くり粉・水(片くり粉用)・なたね油) 【増量】 小松菜・うすくちしょうゆ 【アレルギー対応:鶏卵】 ① 小松菜はゆで、冷水に放して十分に水切りをする。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、①を炒め、こしょう・しょうゆで 調味し仕上げる。	48g	専用保温 ジャー
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	2.16	2.16				
	なたね油	1	1				
いもの子汁	焼き豆腐	15	15	1.5×1.5×1.5	① 煮干しでだしをとる。 ② 定量のだし汁で、にんじん・たまねぎ・里いもを加えて煮る。 ③ ②にとうふを加えて火を通す。 ④ ③にみそを溶き入れ、青ねぎを加えて、沸とう直前に火を止める。	145g	専用保温 ジャー
	(冷)さといも	25	25	SSサイズ			
	たまねぎ	10.67	10	0.5×3			
	にんじん	5.15	5	0.3cm厚いちよう切			
	青ねぎ	5.32	5	小口切			
	赤みそ	2.4	2.4				
	信州みそ	4	4				
	煮干し	3	3				
	だし汁	120	120				

調理指示書(案)

献立番号 13

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	おおむぎ(押麦)	28	28						
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—	—	—
ヤンニョム 厚あげ	厚あげ	60	60	油抜き後2×2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 量のだし汁・三温糖・しょうゆを煮立て、厚あげを加えて煮合わせる。 ③ さとう・みりん・コチュジャン・トマトケチャップ・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ④ 別の釜に油を熱し、にんにく・しょうがで油に香りをつけた後、肉を炒める。 ⑤ 肉の色が変われば、たまねぎを加えてさらに炒める。 ⑥ ⑤に②(煮汁は入れない)を加え、③を加えて調味して仕上げる。	108g	10L	深皿	サーバー
	三温糖(50)	2.16	1.08						
	こいくちしょうゆ(50)	4.32	2.16						
	けずりぶし(50)	2.40	1.2						
	だし汁(50)	72	36						
	豚肉(もも)スライス	36	36	3cm					
	たまねぎ	38.41	36	1×3					
	にんにく	0.39	0.36	すりおろす					
	しょうが	0.47	0.36	すりおろす					
	ごま油	0.6	0.6						
	さとう	1.2	1.2						
	本みりん	4.8	4.8						
	コチュジャン	4.8	4.8						
トマトケチャップ	4.8	4.8							
うすくちしょうゆ	4.8	4.8							
ひじきの ごまサラダ	ひじき	4	4	柔らかく戻す	① けずりぶしでだしをとる。 ② ごまは炒る。 ③ コーンはゆで、速やかに冷却する。 ④ ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ⑤ 量のだし汁にさとう・しょうゆを加えて煮立て、ひじき・にんじんを加えて煮合せて、速やかに冷却する。 ⑥ さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。 ⑦ 和え物室で③④⑤を混ぜ合わせ、②を加え、⑥で調味して仕上げる。	70g	7L	椀小	おたま 小
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3					
	さとう	0.2	0.2						
	うすくちしょうゆ	1	1						
	けずりぶし	0.8	0.8						
	だし汁	15	15						
	(冷)コーン	5	5						
	(冷)ほうれん草	20	20	3cm					
	すりごま	3	3	乾煎り					
	さとう	0.8	0.8						
	うすくちしょうゆ	2	2						
米酢	2	2							
ピーフンの スープ	ピーフン	6	6		① けずりぶしでだしをとる。 ② ピーフンは芯が残らない程度にゆでる。 ③ チンゲン菜はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ④ 量のだし汁でにんじん・もやしを煮、料理酒・塩・こしょう・しょうゆで調味する。 ⑤ ④に②③を加えて加熱して仕上げる。 * チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に切る。	140g	14L	汁椀	おたま 大
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3					
	もやし	20.62	20	3cm					
	(冷)チンゲン菜	10	10	2cm					
	料理酒	0.8	0.8						
	食塩	0.16	0.16						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	3.2	3.2						
	けずりぶし	1.4	1.4						
	だし汁	120	120						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 13

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温ジャー
	おおむぎ(押麦)	28	28				
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		
ヤンニョム厚あげ	厚あげ	60	60	油抜き後2×2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁・三温糖・しょうゆを煮立て、厚あげを加えて煮合わせる。 ③ さとう・みりん・コチュジャン・トマトケチャップ・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ④ 別の釜に油を熱し、にんにく・しょうがで油に香りをつけた後、肉を炒める。 ⑤ 肉の色が変われば、たまねぎを加えてさらに炒める。 ⑥ ⑤に②(煮汁は入れない)を加え、③を加えて調味して仕上げる。	108g	専用保温ジャー
	三温糖(50)	2.16	1.08				
	こいくちしょうゆ(50)	4.32	2.16				
	削り節(50)	2.40	1.2				
	だし汁(50)	72	36				
	豚肉(もち)スライス	36	36	3cm			
	たまねぎ	38.41	36	1×3			
	にんにく	0.39	0.36	すりおろす			
	しょうが	0.47	0.36	すりおろす			
	ごま油	0.6	0.6				
	さとう	1.2	1.2				
	本みりん	4.8	4.8				
	コチュジャン	4.8	4.8				
	トマトケチャップ	4.8	4.8				
うすくちしょうゆ	4.8	4.8					
ひじきのごまサラダ	ひじき	4	4	柔らかく戻す	【アレルギー対応:ごま】 【除去】すりごま ① けずりぶしでだしをとる。 ② コーンはゆで、速やかに冷却する。 ③ ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ④ 定量のだし汁にさとう・しょうゆを加えて煮たて、ひじき・にんじんを加えて煮合せて、速やかに冷却する。 ⑤ さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。 ⑥ ②③④を混ぜ合わせ、⑤で調味して仕上げる。	70g	専用保温ジャー
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3			
	さとう	0.2	0.2				
	うすくちしょうゆ	1	1				
	削り節	0.8	0.8				
	だし汁	15	15				
	(冷)コーン	5	5				
	(冷)ほうれん草	20	20	3cm			
	さとう	0.8	0.8				
	うすくちしょうゆ	2	2				
	米酢	2	2				
ビーフンのスープ	ビーフン	6	6		① けずりぶしでだしをとる。 ② ビーフンは芯が残らない程度にゆでる。 ③ チンゲン菜はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ④ 定量のだし汁でにんじん・もやしを煮、料理酒・塩・こしょう・しょうゆで調味する。 ⑤ ④に②③を加えて加熱して仕上げる。 * チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に分ける。	140g	専用保温ジャー
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3			
	もやし	20.62	20	3cm			
	(冷)チンゲン菜	10	10	2cm			
	料理酒	0.8	0.8				
	食塩	0.16	0.16				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	3.2	3.2				
	削り節	1.4	1.4				
	だし汁	120	120				

調理指示書(案)

献立番号 14

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
味つけコッペパン	味つけコッペパン	1個	1個		学校配送	—	—	パン皿	パン トング
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—	—	—
ペンネの 豆乳グラタン	ペンネ	12.6	12.6		① 釜を熱し、ルー用の油を入れて弱火にし、小麦粉をふるいにかけてながら入れ、こがさないように十分に炒める。小麦粉がよく炒まれば、ルー用の湯を少しずつ注ぎ入れながらかき混ぜ、さらに豆乳を入れ、なめらかなルーを作る。 ② 別の釜を熱し、油を入れてなじませ、にんじん・たまねぎ・ベーコンの順に炒め、半量の塩とこしょうをし、定量の水・チキンスープを加えて、アク等をていねいに取りながら、弱火で煮る。 ③ ②がほとんど柔らかくなったなら、①を入れて弱火で煮込む。 ④ ペンネは直前に3分程度ゆで、水気をしっかりときる。 ⑤ ③に④を加えて煮、残りの塩とこしょうで調味する。 ⑥ アルミカップに1人130gずつ入れ、上からパン粉をふりかけ、焼き目がつくように加熱する。	1個 (130g)	14L *2つ使用の 可能性あり	深皿	トング
	(冷)ベーコン	25.2	25.2	0.5×3					
	たまねぎ	52.28	49	0.5×3					
	にんじん	7.21	7	0.3×0.3×3					
	パン粉	2.1	2.1						
	なたね油(炒め用)	0.7	0.7						
	水(野菜用)	9.8	9.8						
	なたね油(ルー用)	3.5	3.5						
	水(ルー用)	6	6						
	小麦粉	4.2	4.2						
	豆乳	42	42						
	(冷)チキンスープ	7	7						
食塩	0.7	0.7							
こしょう	0.01	0.01							
小松菜の ガーリックいため	(冷)小松菜	72	72	3cm	① 小松菜はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、にんにくで油に香りをつけた後、①を炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味し、加熱して仕上げる。	72g	7L	椀小	おたま 小
	にんにく	0.26	0.24	みじん切					
	なたね油	0.48	0.48						
	食塩	0.12	0.12						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.56	1.56						
野菜の スープ煮	じゃがいも	22.22	20	1.5×1.5×1	① 定量の水・チキンスープでスープを作り、ローリエを加えて、にんじん・たまねぎの順に煮、さらにキャベツ・じゃがいもを加えて弱火で煮込んで野菜の旨みを出す。 ② ①からローリエを取り出し、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。	170g	10L	汁椀	おたま 大
	たまねぎ	21.27	20	1.5×1.5					
	にんじん	10.31	10	1×1×1					
	キャベツ	64.71	55	1.5×1.5					
	(冷)チキンスープ	17	17						
	水	90	90						
	食塩	0.3	0.3						
	こしょう	0.01	0.01						
	ローリエ	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	2.6	2.6						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 14

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
味つけコッペパン	味つけコッペパン	1個	1個		提供しない(ごはんを提供するか検討中)	-	-
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-
パンネの 豆乳グラタン	(冷)ベーコン	25.2	25.2	0.5×3	<p>【除去】 小麦粉・なたね油(ルー用)・水(ルー用)・パン粉</p> <p>【増量】 たまねぎ・にんじん・豆乳 【追加】 片くり粉・水(片くり粉)</p> <p>【アレルギー対応：小麦】</p> <p>① 釜を熱し、油を入れてなじませ、にんじん・たまねぎ・ベーコンの順に炒め、半量の塩とこしょうをし、定量の水・チキンスープを加えて、アク等をていねいに取りながら、弱火で煮込み、豆乳を加え、煮立たせないように煮込む。</p> <p>② ①に水溶きの片くり粉を加えてとろみをつけて、アルミカップに1人あたり130gずつ入れて仕上げる。</p>	1個 (130g)	専用保温 ジャー
	たまねぎ	72.67	70	0.5×3			
	にんじん	11.33	11	0.3×0.3×3			
	なたね油(炒め用)	0.7	0.7				
	(冷)チキンスープ	7	7				
	水(野菜用)	9.8	9.8				
	豆乳	48	48				
	食塩	0.7	0.7				
	こしょう	0.01	0.01				
	片くり粉	4	4				
	水(片くり粉用)	8	8				
小松菜の ガーリックいため	(冷)小松菜	72	72	3cm	<p>① 小松菜はゆで、冷水に放して十分に水きりする。</p> <p>② 釜を熱し、油を入れてなじませ、にんにくで油に香りをつけた後、①を炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味し、加熱して仕上げる。</p>	72g	専用保温 ジャー
	にんにく	0.26	0.24	みじん切			
	なたね油	0.48	0.48				
	食塩	0.12	0.12				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	1.56	1.56				
野菜の スープ煮	じゃがいも	22.22	20	1.5×1.5×1	<p>① 定量の水・チキンスープでスープを作り、ローリエを加えて、にんじん・たまねぎの順に煮、さらにキャベツ・じゃがいもを加えて弱火で煮込んで野菜の旨みを出す。</p> <p>② ①からローリエを取り出し、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。</p>	170g	専用保温 ジャー
	たまねぎ	21.27	20	1.5×1.5			
	にんじん	10.31	10	1×1×1			
	キャベツ	64.71	55	1.5×1.5			
	(冷)チキンスープ	17	17				
	水	90	90				
	食塩	0.3	0.3				
	こしょう	0.01	0.01				
	ローリエ	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	2.6	2.6				

調理指示書(案)

献立番号 15

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	14L	飯碗	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—	—	—
なま節と厚あげの炊き合わせ	(冷)なま節	36	36	2×2	① 定量の水・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを合わせて煮立て、魚を加えて煮る。 ② ①の煮汁が再び煮立てば、弱火にして煮含め、十分に煮含んだら取り出す。 ③ ②の煮汁の半量に厚あげを加えて、煮含めて仕上げる。 * 煮汁も配缶する。	【なま節】 36g	【なま節】 4L	深皿	【なま節】 おたま 小
	さとう	3.84	3.84						
	本みりん	3.24	3.24						
	料理酒	4.8	4.8						
	こいくちしょうゆ	2.76	2.76						
	うすくちしょうゆ	3.24	3.24						
	水	84	84						
厚あげ	60	60	油抜き後2×2×2						
ほうれん草と白菜のごまあえ	(冷)ほうれん草	60	60	3cm	① けずりぶしでだしをとる。 ② ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ③ 白菜はゆで、速やかに冷却する。 ④ すりごまは炒る。 ⑤ 定量のだし汁・みりん・しょうゆ・ねりごまを合わせて調味液を作る。 ⑥ 和え物室で、②③を混ぜ合わせて、④を加え、⑤で調味して仕上げる。	60g	7L	椀小	サーバー
	はくさい	51.06	48	1×3					
	すりごま	4.2	4.2	乾煎り					
	練りごま	1.8	1.8						
	本みりん	2.4	2.4						
	こいくちしょうゆ	3.96	3.96						
	けずりぶし	0.12	0.12						
	だし汁	6	6						
さつまい	鶏肉(もも)皮なし	20	20	1×3	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁でたまねぎ・にんじんを煮、柔らかくなればさつまいもを加えて煮る。 ③ ②にみそを溶き入れ、青ねぎを加え、沸とう直前に火を止める。	150g	14L	汁椀	おたま 大
	さつまいも	27.78	25	皮つき1cm厚いちよう切					
	たまねぎ	21.27	20	0.5×3					
	にんじん	5.15	5	0.3cm厚いちよう切					
	青ねぎ	5.32	5	小口切					
	赤みそ	6.4	6.4						
	けずりぶし	1.4	1.4						
	水	120	120						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 15

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	専用保温ジャー
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—
なま節と厚あげの炊き合わせ	(冷)なま節	36	36	2×2	① 定量の水・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを合わせて煮立て、魚を加えて煮る。 ② ①の煮汁が再び煮立てば、弱火にして煮含め、十分に煮含んだら取り出す。 ③ ②の煮汁の半量に厚あげを加えて、煮含めて仕上げる。 *煮汁も配缶する。	なま節 36g 厚あげ 60g	専用保温ジャー
	さとう	3.84	3.84				
	本みりん	3.24	3.24				
	料理酒	4.8	4.8				
	こいくちしょうゆ	2.76	2.76				
	うすくちしょうゆ	3.24	3.24				
	水	84	84				
	厚あげ	60	60	油抜き後2×2×2			
ほうれん草と白菜のごまあえ	(冷)ほうれん草	60	60	3cm	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">【除去】すりごま・練りごま</div> 【アレルギー対応：ごま】 ① けずりぶしでだしをとる。 ② ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ③ 白菜はゆで、速やかに冷却する。 ④ 定量のだし汁・みりん・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ⑤ ②③を混ぜ合わせて、④で調味して仕上げる。	60g	専用保温ジャー
	はくさい	51.06	48	1×3			
	本みりん	2.4	2.4				
	こいくちしょうゆ	3.96	3.96				
	けずりぶし	0.12	0.12				
	だし汁	6	6				
さつまい	鶏肉(もも)皮なし	20	20	1×3	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁でたまねぎ・にんじんを煮、柔らかくなればさつまいちを加えて煮る。 ③ ②にみそを溶き入れ、青ねぎを加え、沸とう直前に火を止める。	150g	専用保温ジャー
	さつまいち	27.78	25	皮つき1cm厚いちよう切			
	たまねぎ	21.27	20	0.5×3			
	にんじん	5.15	5	0.3cm厚いちよう切			
	青ねぎ	5.32	5	小口切			
	赤みそ	6.4	6.4				
	けずりぶし	1.4	1.4				
	水	120	120				

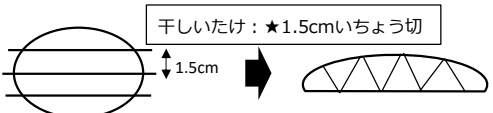
調理指示書(案)

献立番号 16

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	おおむぎ(押麦)	28	28						
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—	—	—
元気 肉じゃが	豚肉(もも)スライス	54	54	3cm	① 三温糖・コチュジャン・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ② 釜を熱し油を入れてなじませ、にんにくを炒めて油に香りをつけた後、肉を炒め、肉の色が変われば、料理酒・たまねぎ・にんじんを加えて炒める。 ③ ②にじゃがいも・エリンギと定量の水を加えて煮、再び沸とうしたら、 ④ ③ににらを加えて加熱して仕上げる。	168g	14L	深皿	サーバー
	にんにく	0.65	0.6	みじん切					
	じゃがいも	73.33	66	2×2×1.5					
	たまねぎ	44.69	42	1×3					
	にんじん	12.37	12	1cm厚いちょう切					
	エリンギ(生)	13.05	12	0.5cm厚拍子切					
	にら	10.1	9.6	2cm					
	なたね油	1.2	1.2						
	三温糖	2.2	2.2						
	料理酒	2.2	2.2						
	コチュジャン	1.2	1.2						
	うすくちしょうゆ	6	6						
水	24	24							
豆鯿の からあげ	(冷)豆鯿	30	30		① 豆あじ・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせる。 ② 米粉・片くり粉を混ぜ合わせる。 ③ ①に②をつけて揚げる。	24g	10L	小深皿	トンブ
	料理酒	0.26	0.26						
	こいくちしょうゆ(80)	0.18	0.18						
	米粉	3	3						
	片くり粉	1.2	1.2						
	なたね油(揚げ物用)	3	1						
とうふの すまし汁	絹ごし豆腐	16	20	1.5×1.5×1.5	① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。 ② 小松菜はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ③ 定量のだし汁で、たまねぎを煮、とうふを入れて火を通す。 ④ ③に塩・しょうゆを加えて調味し、②を加えて加熱して仕上げる。	125g	7L	汁椀	おたま 大
	たまねぎ	15.95	15	0.5×3					
	(冷)小松菜	20	20	3cm					
	食塩	0.1	0.1						
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4						
	けずりぶし	1	1						
	だし昆布	0.8	0.8						
	だし汁	120	120						

調理指示書(案)

献立番号 17

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	14L	飯碗	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
ブリブリ 中華いため	鶏肉(もも)	49	49	2×2	① こんにゃくは、ゆでる。 ② にんにくは、定量のサラダ油に1時間以上つけておく ③ 肉は、料理酒・しょうゆ・ごま油を合わせた中に30分程つける。 ④ 釜に②・しょうがを入れて火をつけ、弱火でゆっくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら③を炒め、肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけの順に加えて炒める。 ⑤ さとう・一味唐辛子を混ぜ合わせる。 ⑥ 赤みそ・しょうゆを混ぜ合わせ、さらに⑤を加えて調味液を作る。 ⑦ ④が炒まれば、①を加えて炒め、⑥で調味する。 ⑧ ⑦にうずら卵を加えて炒める。 ⑨ ⑧にしいたけのもどし汁でといた片くり粉を加え、最後に酢を加えて仕上げる。 ※しいたけのもどし汁が足りない場合は水を足して1人あたり14ccにする。  干しいたけ：★1.5cmいちよう切	168g	10L	深皿	サーバー
	料理酒	1.4	1.4						
	こいくちしょうゆ	3.22	3.22						
	ごま油	0.7	0.7						
	うずら卵(缶)	42	42						
	にんじん	21.63	21	0.5cm厚いちよう切					
	板こんにゃく	56	56	2.5×2.5×1					
	たけのこ水煮(缶)	14	14	0.5cm厚いちよう切					
	干しいたけ	1.12	1.12	★1.5cmいちよう切					
	しょうが	1.46	1.12	みじん切					
	にんにく	0.75	0.70	みじん切					
	なたね油	1.4	1.4						
	さとう	1.68	1.68						
	一味唐辛子	0.01	0.01						
	赤みそ	0.28	0.28						
	こいくちしょうゆ	2.8	2.8						
	うすくちしょうゆ	2.52	2.52						
米酢	0.56	0.56							
片くり粉	1.4	1.4							
しいたけのもどし汁	14	14							
大根葉と にんじんの ごま油いため	(冷)だいこん葉	71.5	71.5	3cm	① 大根葉はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ② にんじんはゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、①②を加えて炒め、塩・しょうゆ・みりん・料理酒で調味して仕上げる。	72g	7L	椀小	おたま 小
	にんじん	11.33	11	0.3×0.3×3					
	ごま油	0.83	0.83						
	本みりん	1.65	1.65						
	料理酒	0.72	0.72						
	食塩	0.3	0.3						
	うすくちしょうゆ	2.26	2.26						
わかめ スープ	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	3	3	2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁でもやし、わかめを煮、料理酒・塩・こしょう・しょうゆを加えて調味し、仕上げる。	130g	14L	汁椀	おたま 大
	もやし	26	25	3cm					
	料理酒	0.8	0.8						
	食塩	0.1	0.1						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4						
	削り節	1.4	1.4						
	だし汁	120	120						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 17

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	専用保温ジャー
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-
プリプリ中華いため	鶏肉(もも)	75	75	2×2	<p>【アレルギー対応: うずら(卵)】</p> <p>① ごんにやくは、ゆでる。 ② にんにくは、定量のサラダ油に1時間以上つけておく ③ 鶏肉は、ごま油・料理酒・しょうゆを合わせた中に30分程つける。 ④ 釜に②・しょうゆを入れて火をつけ、弱火でゆっくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら③を炒め、肉の色が変われば、にんにく・しいたけの順に加えて炒める。 ⑤ さとう・一味唐辛子を混ぜ合わせる。 ⑥ 赤みそ・しょうゆを混ぜ合わせ、さらに⑤を加えて調味液を作る。 ⑦ ④が炒まれば、①を加えて炒め、⑥で調味し、しいたけのもどし汁でといた片くり粉を加え、最後に酢を加えて仕上げる。</p> <p>※しいたけのもどし汁が足りない場合は水を足して1人あたり14ccにする。</p>	168g	専用保温ジャー
	料理酒	1.4	1.4				
	こいくちしょうゆ	3.22	3.22				
	ごま油	0.7	0.7				
	にんじん	21.63	21	0.5cm厚いちよう切			
	板ごんにやく	60	60	2.5×2.5×1			
	たけのこ水煮(缶)	20	20	0.5cm厚いちよう切			
	干しいたけ	1.12	1.12	★1.5cmいちよう切			
	しょうが	1.46	1.12	みじん切			
	にんにく	0.8	0.7	みじん切			
	なたね油	1.4	1.4				
	さとう	1.68	1.68				
	一味唐辛子	0.01	0.01				
	赤みそ	0.3	0.3				
	こいくちしょうゆ	2.8	2.8				
	うすくちしょうゆ	2.52	2.52				
	米酢	0.56	0.56				
片くり粉	1.4	1.4					
しいたけのもどし汁	14	14					
大根葉とにんじんの ごま油いため	(冷)だいこん葉	71.50	72	3cm	① 大根葉はゆで、冷水に放して十分に水きりする。 ② にんじんはゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、①②を加えて炒め、塩・しょうゆ・みりん・料理酒で調味して仕上げる。	72g	専用保温ジャー
	にんじん	11.33	11.00	0.3×0.3×3			
	ごま油	0.83	0.83				
	本みりん	1.65	1.65				
	料理酒	0.7	0.7				
	食塩	0.30	0.30				
	うすくちしょうゆ	2.26	2.26				
わかめスープ	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	3	3	2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁でもやし、わかめを煮、料理酒・塩・こしょう・しょうゆを加えて調味し、仕上げる。	130g	専用保温ジャー
	もやし	26	25	3cm			
	料理酒	0.8	0.8				
	食塩	0.1	0.1				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4				
	削り節	1.4	1.4				
	だし汁	120	120				

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 18

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
麦ごはん	米(無洗米)	82	82		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	飯碗
	おおむぎ(押麦)	28	28				
	水	165	165				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	—	—
ツナごぼう丼 の具	まぐろフレーク(油漬)	54	54	ほぐす	① ごぼうは水にさらしてあくを抜く。 ② 釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけた後、①・にんじんを炒める。 ③ ②にまぐろフレークを加えて炒める。 ④ さとう・みりん・料理酒・しょうゆ・定量の水を混ぜ合わせる。 ⑤ ③に④を加えて調味し、仕上げる。	78g	椀小
	にんじん	7.42	7.2	1cmせん切り			
	ごぼう	24	21.6	1cmささがき			
	しょうが	0.56	0.43	みじん切り			
	なたね油	1.2	1.2				
	さとう	1.92	1.92				
	みりん	2.64	2.64				
	料理酒	1.32	1.32				
	こいくちしょうゆ	3	3				
	うすくちしょうゆ	0.6	0.6				
	水	7.2	7.2				
豚肉と 高野どうふの 炒め物	高野どうふ(角切)	9.6	9.6		① けずりぶしでだしをとる。 ② 高野どうふは微温湯でどし、水洗いをした後、定量のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮含める。 ③ 釜を熱し油を入れてなじませ、肉を加えて炒め、肉の色が変われば、こしょうをし、にんじん・たまねぎ・チンゲン菜の軸を炒める。 ④ ③にチンゲン菜の葉と②(煮汁は入れない)を加えて炒め、チキンスープ・さとう・しょうゆを加えて調味し、水溶きの片くり粉を加えて仕上げる。 *チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に切る。	138g	深皿
	さとう(50)	1.2	0.6				
	うすくちしょうゆ(50)	2.64	1.32				
	削り節(50)	0.26	0.13				
	だし汁(50)	48	24				
	豚肉(もも)スライス	48	48	3cm			
	こしょう	0.01	0.01				
	たまねぎ	25.54	24	1×3			
	にんじん	12.36	12	0.5cm厚いちょう切			
	(冷)チンゲン菜	24	24	2cm			
	なたね油	1.2	1.2				
	(冷)チキンスープ	12	12				
	さとう	0.6	0.6				
	こいくちしょうゆ	2.88	2.88				
片くり粉	1.2	1.2					
水(片くり粉用)	2.4	2.4					
赤だし	たまねぎ	26.6	25	0.5×3	①けずりぶしでだしをとる。 ②定量のだし汁でたまねぎ・なめこを煮る。 ③②にみそを溶き入れ、みつばを加え、沸とう直前に火を止める。	140g	汁椀
	なめこ(生)	10	10				
	みつば	5.4	5	3cm			
	豆みそ	5.2	5.2				
	赤みそ	1.2	1.2				
	削り節	1.4	1.4				
	だし汁	120	120				
牛乳プリン	牛乳プリン	1個	40		提供しない	—	—

調理指示書(案)

献立番号 19

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
黒糖コッペパン	黒糖コッペパン	1個	1個		学校配送	-	-	パン皿	パン トング
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
チキンの 照りから	鶏むね(皮なし)	78	78	3×3	① しょうが・料理酒・しょうゆを合わせ、鶏肉を30分程つける。 ② 米粉・片くり粉を混ぜ合わせる。 ③ 汁を切った①に②をつけて、油で揚げる。 ④ 釜にさとう・みりん・料理酒、しょうゆを合わせて煮立て、水溶きの片くり粉でとろみをつける。 ⑤ ④に③を加えて加熱して仕上げる。	90g	10L	深皿	サーバー
	しょうが	1.63	1.3	みじん切					
	料理酒	1.3	1.3						
	こいくちしょうゆ	0.2	0.2						
	米粉	3.9	3.9						
	片くり粉	7.8	7.8						
	なたね油(揚げ物用)	11.7	3.9						
	さとう	2.6	2.6						
	本みりん	2.6	2.6						
	料理酒	3.9	3.9						
	こいくちしょうゆ	4.16	4.16						
	片くり粉	0.26	0.26						
	水(片くり粉用)	6.5	6.5						
ひじきの ソテー	ひじき	3.6	3.6	柔らかく戻す	① コーンはゆでる。 ② 三度豆はゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、ひじきを加えてしんなりするまで炒め、さとう・しょうゆを加え、にんじんを加えて炒める。 ④ ③に①、②を加えて炒め、塩・こしょうで調味して仕上げる。	54g	7L	椀小	おたま 小
	にんじん	12.36	12	0.3×0.3×3					
	(冷)コーン	12	12						
	(冷)三度豆	12	12	3cm					
	なたね油	1.2	1.2						
	さとう	0.48	0.48						
	食塩	0.24	0.24						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.44	1.44						
ミネストローネ	ソーセージ(フランクフルト)	10	10	0.5cm厚半月切	① 金時豆は沸どうした湯につけた後、柔らかく煮る。 ② 釜を熱し、油をいれてなじませ、にんにくを入れて弱火で炒め、油に香りがついた後、フランクフルトを炒める。 ③ ②にたまねぎ・にんじん・ホールの肉を炒める。 ④ ③に定量の水・チキンスープ・ホールの肉の汁・ローリエを加え、アクをとりながら煮込む。 ⑤ ④からローリエを取り出し、①を加え、塩・こしょうを加えて、弱火で煮込んで仕上げる。	180g	14L	汁椀	おたま 大
	金時豆	15	15	戻す					
	たまねぎ	47.85	45	1.5×1.5					
	にんじん	15.45	15	1×1×1					
	にんにく	0.43	0.4	みじん切					
	ホールトマト(缶)	35	35						
	オリーブ油	1	1						
	(冷)チキンスープ	10	10						
	水	90	90						
	食塩	0.7	0.7						
	こしょう	0.01	0.01						
	ローリエ	0.01	0.01						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 19

スプーン使用献立

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食具
黒糖コッペパン	黒糖コッペパン	1個	1個		提供しない(ごはんを提供するか検討中)	-	-
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-
チキンの照りから	鶏むね(皮なし)	78	78	3×3	① しょうが・料理酒・しょうゆを合わせ、鶏肉を30分程つける。 ② 米粉・片くり粉を混ぜ合わせる。 ③ 汁を切った①に②をつけて、油で揚げる。 ④ 釜にさとう・みりん・料理酒、しょうゆを合わせて煮立て、水溶きの片くり粉でとろみをつける。 ⑤ ④に③を加えて加熱して仕上げる。	90g	深皿
	しょうが	1.63	1.3	みじん切			
	料理酒	1.3	1.3				
	こいくちしょうゆ	0.2	0.2				
	米粉	3.9	3.9				
	片くり粉	7.8	7.8				
	なたね油(揚げ物用)	11.7	3.9				
	さとう	2.6	2.6				
	本みりん	2.6	2.6				
	料理酒	3.9	3.9				
	こいくちしょうゆ	4.16	4.16				
	片くり粉	0.26	0.26				
	水(片くり粉用)	6.5	6.5				
ひじきのソテー	ひじき	3.6	3.6	柔らかく戻す	① コーンはゆでる。 ② 三度豆はゆでる。 ③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、ひじきを加えてしんなりするまで炒め、さとう・しょうゆを加え、にんじんを加えて炒める。 ④ ③に①②を加えて炒め、塩・こしょうで調味して仕上げる。	54g	椀小
	にんじん	12.36	12	0.3×0.3×3			
	(冷)コーン	12	12				
	(冷)三度豆	12	12	3cm			
	なたね油	1.2	1.2				
	さとう	0.48	0.48				
	食塩	0.24	0.24				
	こしょう	0.01	0.01				
うすくちしょうゆ	1.44	1.44					
ミネストローネ	ソーセージ(フランクフルト)	10	10	0.5cm厚半月切	① 金時豆は沸とうした湯につけた後、柔らかく煮る。 ② 釜を熱し、油をいれてなじませ、にんにくを入れて弱火で炒め、油に香りがついた後、フランクフルトを炒める。 ③ ②にたまねぎ・にんじん・ホールトマトの果肉を炒める。 ④ ③に定量の水・チキンスープ・ホールトマトの汁・ローリエを加え、アクをとりながら煮込む。 ⑤ ④からローリエを取り出し、①を加え、塩・こしょうを加えて、弱火で煮込んで仕上げる。	180g	汁椀
	金時豆	15	15	戻す			
	たまねぎ	47.85	45	1.5×1.5			
	にんじん	15.45	15	1×1×1			
	にんにく	0.43	0.4	みじん切			
	ホールトマト(缶)	35	35				
	オリーブ油	1	1				
	(冷)チキンスープ	10	10				
	水	90	90				
	食塩	0.7	0.7				
	こしょう	0.01	0.01				
	ローリエ	0.01	0.01				

調理指示書(案)

献立番号 20

献立名	食品名	使用量	可食量	切り方等	調理方法等	出来上がり量	食缶	食器具	
ごはん	米(無洗米)	110	110		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	14L	飯碗	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	-	-	-
赤魚の西京焼き	(冷)赤魚	1切	70		① 三温糖・みりん・料理酒・しょうゆ・白みそを合わせ、魚を30分程つける。 ② ①をホテルパンに並べ、中まで火が通るように焼いて仕上げる。	1切	10L	深皿	サーバー
	三温糖	1.57	1.57						
	本みりん	1.05	1.05						
	料理酒	4.18	4.18						
	うすくちしょうゆ	0.53	0.53						
	白みそ	5.22	5.22						
煮びたし	(冷)ほうれん草	72	72	3cm	① けずりぶしでだしをとる。 ② ほうれん草はゆで、冷水に放して十分に水きりし、速やかに冷却する。 ③ にんじんはゆで、速やかに冷却する。 ④ 定量のだし汁にさとう・みりん・しょうゆを加えて煮立て、えのきだけを煮て、速やかに冷却する。 ⑤ 和え物室で、④に②③を混ぜ合わせて仕上げる。	72g	7L	椀小	おたま小
	にんじん	6.18	6	0.3×0.3×3					
	えのきだけ	14.11	12	3cm					
	さとう	0.6	0.6						
	本みりん	1.44	1.44						
	こいくちしょうゆ	0.6	0.6						
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4						
	削り節	0.24	0.24						
	だし汁	6	6						
厚あげの野菜あんかけ	厚あげ	55	55	油めき後2×2×2	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁・三温糖・しょうゆを煮立て、厚あげを加えて煮めめる。 ③ 定量のだし汁・さとう・しょうゆを煮立て、にんじん・たまねぎを煮る。 ④ ③に②(煮汁は入れない)を加え、水溶きの片くり粉を加えてとろみをつけ、しょうがのしぼり汁を加えて仕上げる。	140g	14L	汁椀	おたま大
	三温糖(50)	1.98	0.99						
	こいくちしょうゆ(50)	3.96	1.98						
	削り節(50)	2.2	1.1						
	だし汁(50)(厚あげ)	66	33						
	たまねぎ	40.96	39	1×3					
	にんじん	11.34	11	0.3×0.3×3					
	しょうが	0.72	0.50	しぼり汁					
	さとう	1.68	1.68						
	うすくちしょうゆ	3.27	3.27						
	削り節	0.9	0.9						
	だし汁(野菜)	66	66						
	片くり粉	2.18	2.18						
水(片くり粉用)	4.5	4.5							
ヨーグルト	ヨーグルト(80g)	1個	80		学校配送	-	-	-	-

