資料10

#### 献立番号 1

### スプーン使用献立

献立名	する質問及び意見に関 食品名	使用量	可食量	切り方等	<b>調理方法等</b>	出来上がり量	食缶	食器	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	飯椀	しゃもじ
	水	165	165						
4-17	#\Z 4-50 (Ahm)	4.4			7x1+=-/x				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	_	_	_	_
	鶏肉(もも)	42	42	2×2					
	ガーリックパウダー	0.12	0.12						
	こしょう	0.01	0.01						
	じゃがいも	73.33	66	2×2×1.5	↓ ① 釜を熱し、半量の油を入れてなじませ、3分の1のたまねぎをきつ				
	たまねぎ	76.6	72	2×2	ね色になるまで十分に炒める。				
	にんじん	18.56	18	1.5×1.5×1	② 釜を熱し、残りの油をいれてなじませ、しょうがを炒めて油に香り				
	しょうが	0.75	0.6	みじん切	をつけた後、肉を加えて炒め、肉の色が変われば、ガーリックパウ				
	なたね油(炒め用)	1.2	1.2		ダー・こしょう・半量の塩を加え、にんじん・残りのたまねぎを加えて				
	水(野菜用)	54	54		炒める。				
	なたね油(ルー用)	1.2	1.2		③ ②に①を加え、オールスパイスをして、定量の水を加えて煮立て、				
	バター	4.8	4.8		チーズを入れて煮とかし、トマトピューレ・ローリエを加えて煮る。				
	小麦粉	7.2	7.2	****	④ 微温湯で脱脂粉乳をよくとく。			\$1.4eb	おたま
チキンカレー	カレー粉	0.96		乾煎り	⑤ ガス釜を熱し、油とバターを入れ、バターがとけたら弱火にし、小	240g	14L	汁椀	大
	水(ルー用) 脱脂粉乳	18	18	よくとく	麦粉をふるいにかけながら入れ、十分に炒める。全体が茶色になれば、 カレー粉を加え、定量の湯を少しずつ注ぎ入れながらかき混ぜ、さらに				
	水(脱脂粉乳用)	18	18	4/2/	(4)を入れ、なめらかなルーを作る。				
	ピザ用チーズ	6	6		<ul><li>⑤ ③がほとんどやわらかくなれば、ローリエを取り出して、⑤・フ</li></ul>				
	トマトピューレ	7.2	7.2		ルーツチャツネ・バーベキューソース・ウスターソース・しょうゆを加				
	フルーツチャツネ	3	3		えて弱火で煮込む。				
	バーベキューソース	6	6		⑦ ⑥に残りの塩で調味し、さらに煮込んで仕上げる。				
	ウスターソース	2.4	2.4		OU +402745 2000UL#3474571		i		
	食塩	0.84	0.84		〇ルーを加えてから、30分以上煮込むこと。				
	オールスパイス	0.04	0.04						
	こいくちしょうゆ	2.04	2.04						
	ローリエ	0.01	0.01						
	(冷) 小松菜	65		3 cm	① 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場				
	にんじん	10.31		0.3×0.3×3	合は、十分に水切りする。)				<b>+&gt;+</b> +
小松菜のソテー	なたね油 食塩	0.7	0.7		② にんじんはゆでる。	60g	7L	椀小	おたま 小
	こしょう	0.2	0.01		③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、①②を炒め、塩・こしょう・しょ				.,.
	うすくちしょうゆ	1.1	1.1		うゆで調味して仕上げる。				
									<u> </u>
1	(冷)ミックスビーンズ	42	42						
1	食塩	0.72	0.72		① 豆はゆでる。				+>+ -
ビーンズフライ	片くり粉	8.4	8.4		② ①に塩・ガーリックパウダーを固まらないように混ぜ合わせる。	34g	4L	小深皿	おたま 小
	ガーリックパウダー	0.07	0.07		③ ②に片くり粉をつけて、油で揚げる。				',
	なたね油(揚げ物用)	2.4	2.4						
ĺ									
									Щ_

# 調理指示書(案)

### 献立番号 1

#### スプーン使用献立

	する質問及び意見に関						\$ T
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
_10,70	水	165	165				ジヤー
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	_	_
						J r	
	鶏肉(もも)	57	57	2×2	水(ルー用、脱脂粉乳用)	`	
	ガーリックパウダー	0.12	0.12		【増量】鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・水(野菜用)・バーベギ	t \	. 合作
	こしょう	0.01	0.01			トユージース	- 艮塩
	じゃがいも	78.89	71	2×2×1.5	【追加】片くり粉・水(片くり粉用)		
	たまねぎ	87.2	82	2×2	「フルルギー対応会(図、小字)】		
	にんじん	18.56	18	1.5×1.5×1			
	しょうが	0.75	0.6	みじん切	【アレルギー対応食(乳・小麦)】		
	なたね油(炒め用)	1.2	1.2		① 釜を熱し、半量の油を入れてなじませ、3分の1のたまねぎをきつ		
	水(野菜用)	72	72		ね色になるまで十分に炒める。		
	カレー粉	0.96	0.96	乾煎り	② 釜を熱し、残りの油をいれてなじませ、しょうがを炒めて油に香り		
	トマトピューレ	7.2	7.2		をつけた後、肉を加えて炒め、肉の色が変われば、ガーリックパウ		
	フルーツチャツネ	3	3		ダー・こしょう・半量の塩を加え、にんじん・残りのたまねぎを加えて		ats my /m vm
チキンカレー	バーベキューソース	12	12		一炒める。	240g	専用保温ジャー
	ウスターソース	2.4	2.4		- ③ ②に①を加え、カレー粉、オールスパイスを炒め、定量の水、トマ		シャー
	食塩	0.96	0.96		トピューレ・ローリエを加えて煮る。		
	オールスパイス	0.04	0.04		<ul><li>③がほとんどやわらかくなれば、ローリエを取り出して、じゃがい</li><li>5・フルーツチャツネ・バーベキューソース・ウスターソース・しょう</li></ul>		
	こいくちしょうゆ	2.04	2.04		- ゼ・フルーヴテャッネ・ハーハギューシース・ラスターシース・しょう - ゆを加えて弱火で煮込む。		
	ローリエ	0.01	0.01				
	片くり粉	7.2	7.2		⑤ ④に残りの塩を加えて味を整え、水溶きの片くり粉でとろみをつけて仕上げる。		
	水(片くり粉用)	14.4	14.4		CITTO So		
	(冷) 小松菜	65		3 cm	  ①   小松菜はゆで、冷却する。(冷水に放つ場合は、十分に水切りす		
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3	<ul><li>3。)</li></ul>		
小松菜のソテー	なたね油	0.7	0.7		② にんじんはゆでる。	60g	専用保温
. 14015-222	食塩	0.2	0.2		③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、①②を炒め、塩・こしょう・しょ		ジャー
	こしょう	0.01	0.01		うゆで調味して仕上げる。		
	うすくちしょうゆ	1.1	1.1				
	(冷)ミックスビーンズ	42	42				
	食塩	0.72	0.72		① 豆はゆでる。		専用保温
ビーンズフライ	片くり粉	8.4	8.4		② ①に塩・ガーリックパウダーを固まらないように混ぜ合わせる。	34g	専用保温 ジャー
	ガーリックパウダー	0.07	0.07		③ ②に片くり粉をつけて、油で揚げる。		- 1
	なたね油(揚げ物用)	2.4	2.4				
							<u></u>
		_	_				

献立番号 2

行事献立(月見)

献立名	する質問及び意見に関 食品名	使用量	可食量	切り方等	<b>調理方法等</b>	出来上がり量	食缶	食器	器具
麦ごはん	米(無洗米)おおむぎ(押麦)	82 28	82 28		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
友こはん	水	165	165		① 木を流木・浸痕し、既たの水ガ重で深く。	260g	14L	EIX19U	0960
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) しょうが 料理酒 うすくちしょうゆ 片くり粉	1切 2.63 2.52 3.08 3.5	70 2.1 2.52 3.08 3.5	みじん切	<ul><li>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。</li><li>② ①の水気を切り、片くり粉をつける。</li><li>③ ホテルパンに②を並べて焼いて仕上げる。</li></ul>	1切	10L	深皿	トング
大根葉の よごし	(冷)だいこん葉 ごま油 すりごま さとう 信州みそ 赤みそ けずりぶし だし汁	58.5 0.39 1.95 1.3 2.6 2.6 0.26	58.5 0.39 1.95 1.3 2.6 2.6 0.26	3cm <mark>乾煎り</mark>	<ul> <li>① けずりぶしでだしをとる。</li> <li>② 大根葉はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場合は、十分に水切りする。)</li> <li>③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、②を加えて炒める。</li> <li>④ 定量のだし汁・みそ・さとう・すりごまを混ぜ合わせる。</li> <li>⑤ ③に④を加えて煮て仕上げる。</li> </ul>	59g	7L	椀小	おたま小
いも煮	豚肉(もも)スライス (冷)さといも にんじん 青ねぎ しめじ 板こんにゃく なたね油 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	33 55 11.34 5.85 11 16.5 0.55 0.99 0.99 1.98 4.95 1.98 66	55 11 5.5 11	3cm SSサイズ 1cm厚いちょう切 2cm厚斜め切 小房に分ける 2.5×2.5×1	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	14L	汁椀	おたま 大

# 調理指示書(案)

献立番号 2

献立名	る質問及び意見に関す 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
	米 (無洗米)	82	82				
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		  ①   米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温
	水	165	165			_	ジャー
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	_
	(冷)さば(70g)	1切	70				
さばの	しょうが	2.63	2.1	みじん切	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。		専用保温
たつたあげ	料理酒	2.52	2.52		② ①の水気を切り、片くり粉をつける。	1切	ジャー
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	うすくちしょうゆ	3.08	3.08		③ ホテルパンに②を並べて焼いて仕上げる。		
	片くり粉	3.5	3.5				
	((0.) +"				【除去】 すりごま		
	(冷)だいこん葉	58.5	58.5	3cm	【 アレルギー対応: ごま】		
	ごま油	0.39	0.39		① けずりぶしでだしをとる。		
十把茶の	さとう	1.3	1.3		② 大根葉はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場		± m /c \ n
大根葉の	信州みそ	2.6	2.6		合は、十分に水切りする。)	59g	専用保温ジャー
よごし	赤みそ けずりぶし	2.6	2.6		③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、②を加えて炒める。		シャー
	だし汁	0.26	0.26		④ 定量のだし汁・みそ・さとうを混ぜ合わせる。		
	CUT	13	13		⑤ ③に④を加えて煮て仕上げる。		
	豚肉(もも)スライス	33	33	3cm			
	(冷)さといも	55		SSサイズ			
	にんじん	11.34		1cm厚いちょう切			
	 青ねぎ	5.85	5.5	2cm厚斜め切	① こんにゃくはゆでる。		
	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	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		
いも煮	なたね油	0.55	0.55		<b>వ</b> .	150g	専用保温
	三温糖	0.99	0.99		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		シャー
	本みりん	0.99	0.99		うゆを加えて調味し、煮含める。		
	料理酒	1.98	1.98		④ ③にしめじ・青ねぎを加えて煮て、仕上げる。		
	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				
	-						
	<u> </u>						
	<u> </u>						

#### 献立番号 3

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						
					N/ 14==N/				
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	_	_	_	_
	殖内(ナナ)	Ε4		2×2					
	鶏肉(もも)	2.25		2×2 みじん切					
	こいくちしょうゆ	1.44	1.44	07070403					
	たまねぎ	70.21		2×2	<ul><li>① 肉・しょうが・しょうゆを混ぜ合わせ、30分程つける。</li><li>② 釜を熱し、油を入れてなじませ、汁気を切った肉を加えて炒め、肉の色が変われば、にんじん・たまねぎ・しいたけを加えて炒める。</li></ul>				
	にんじん	18.56							
鶏肉と野菜の	干しいたけ	0.6							
黒酢炒め	なたね油	1.2	1.2	X 20110 1 3 00 3 43	③ ②にさとう・しょうゆ・酢を加えて調味し、しいたけの戻し汁で溶	150g	10L	深皿	サーバー
Main	さとう	2.64	2.64		いた片くり粉でまとまりをつけて仕上げる。				
	こいくちしょうゆ	3.84	3.84						
	黒酢	3.6	3.6		干しいたけ:★2cmいちょう切				
	片くり粉	1.2	1.2						
	しいたけのもどし汁	6	6		+ **** • ***** • **********************				
					,				
I	切干大根	6	6	戻して3cm					
	油あげ	8	8	油抜き後0.5×3					
切干大根の	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3	① けずりぶしでだしをとる。				+>+ +
	三温糖	1.44	1.44		② 定量のだし汁に三温糖・しょうゆを加えて煮立て、切干大根・にん	65g	7L	椀小	おたま 小
<u> </u>	うすくちしょうゆ	3.6	3.6		じん・油あげを加えて煮含めて仕上げる。				,,,
	けずりぶし	2.4	2.4						
	だし汁	60	60						
	()4)								
	(冷)液卵	25		よくとく					
	たまねぎ	10.64		0.5×3	の、ゼーロケトはぜんでしませょう。				
	(冷)ほうれん草 食塩	20	0.1	3cm	<ul><li>① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。</li><li>② ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放</li></ul>				
	<sup>良塩</sup> うすくちしょうゆ	0.1 2.4	2.4		② はりれん学は少し、真宝市が協等と迷せがにかかする。 (市外に放 つ場合は、十分に水切りする。)				+>+-+
かきたま汁	けずりぶし	1	1		3 定量のだし汁でたまねぎを煮、塩・しょうゆを加えて調味し、水溶	135g	14L	汁椀	おたま 大
	だし昆布	0.8	0.8		き片くり粉を加えてとろみをつけ、卵を流しこみ、火を通す。				
	だし汁	120	120		④ ③に②を加えて仕上げる。				
	片くり粉	0.8	0.8						
	水(片くり粉用)	2	2						
パインゼリー	(冷)パインゼリー(50g)	1個	50		学校配送	_	_	-	-

# 調理指示書(案)

#### 献立番号 3

献立名	する質問及び意見に関す 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)水	110 165	110 165		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
 牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送		_
鶏肉と野菜の 黒酢炒め	別肉(もも) しょうが こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん 干しいたけ なたね油 さとう こいくちしょうゆ 黒酢 片くり粉 しいたけのもどし汁	54 2.25 1.44 70.21 18.56 0.6 1.2 2.64 3.84 3.6 1.2	54 1.8 1.44 66 18	2×2 みじん切 2×2 0.7cm厚いちょう切	① 肉・しょうが・しょうゆを混ぜ合わせ、30分程おく。 ② 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、にんじん・たまねぎ・しいたけを加えて炒める。 ③ ②にさとう・しょうゆ・酢を加えて調味し、しいたけの戻し汁で溶いた片くり粉でとろみをつけて仕上げる。	150g	専用保温ジャー
切干大根の 煮つけ	切干大根 油あげ にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 削り節 だし汁	6 8 10.31 1.44 3.6 2.4 60	8	戻して3cm 油抜き後、0.5×3 0.3×0.3×3	① けずりぶしでだしをとる。 ② 定量のだし汁に三温糖・しょうゆを加えて煮立て、切干大根・にんじん・油あげを加えて煮含めて仕上げる。	65g	専用保温ジャー
かきたま汁	たまねぎ (冷)ほうれん草 食塩 うすくちしょうゆ 削り節 だし昆布 だし汁 片くり粉 水 (片くり粉用)	26.6 30 0.1 2.4 1 0.8 120 0.8		0.5×3 3cm	【除去】 鶏卵 【増量】 ほうれん草・たまねる 【増量】 ほうれん草・たまねる ② だし昆布とけずりぶしでだしをとる。 ② ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放 つ場合は、十分に水切りする。) ③ 定量のだし汁でたまねぎを煮、塩・しょうゆを加えて調味し、水溶 き片くり粉を加えてとろみをつけ、②を加えて仕上げる。	135g	専用保温ジャー
パインゼリー	(冷)パインゼリー(50g)	1個	50		学校配送	-	-

#### 献立番号 4

※ 夫施力軒等に関 9	する質問及び意見に関 食品名	9 る凹合2	公表時から可食量	切り方等	育义子としている 調理方法等	出来上がり量	食缶	食	器具
, o at 14	arcelle bel	D. 13=	,	,,,,,,,	P 250 V 266 V		244		I
	米 (無洗米)	82	82						
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		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
22.070	水	165	165						
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	-	_	_	-
	(冷)ちくわ	35	35	0.5cm厚半月切り					
	にんじん	14.43	14	0.3×0.3×3					
	れんこん	26.25		0.5cm厚いちょう切					
	ごぼう	23.33			① れんこん・ごぼうはそれぞれ水にさらしてあく抜きをする。				
10# - 1 - # - 1 *	(冷)三度豆	7		3cm	② ちくわ・にんじん・①・三度豆を混ぜ合わせ、米粉(打ち粉用)を	1個		VIII 1999	
根菜のかきあげ	米粉(うち粉用)	8.4	8.4		全体にまぶす。	(112g)	10L	深皿	トング
	米粉(衣用)	8.4	8.4		③ 米粉(衣用)・片くり粉・塩と定量の水を混ぜ合わせて、衣を作る。				
	片くり粉 食塩	2.8 0.42	2.8 0.42		<ul><li>④ そのつど、②を③と合わせ、油の中でかき混ぜながら揚げる。</li></ul>				
	水	18.2	18.2						
	なたね油(揚げ物用)	58.8	19.6						
	· S-/ С-18/Ш (3///V) 7/J/П)	50.0	13.0						
	ひじき	2.4	2.4	柔らかく戻す					
	(冷) 小松菜	60		3cm	① 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場				
	なたね油	0.6	0.6		は、十分に水切りする。)				
小松菜とひじきの	花かつお	0.48	0.48		② 釜を熱し油をなじませ、ひじきを加えてしんなりするまで炒め、さ	65 g	7L	椀小	おたま
おかかあえ	さとう	0.48	0.48		とう・みりん・しょうゆを加えて調味し、速やかに冷却する。				小
	本みりん	1.2	1.2		③ 和え物室で①②を混ぜ合わせ、花かつおがかたまらないように加え、仕上げる。				
	こいくちしょうゆ	3.6	3.6		え、11100。				
	豚肉(もも)スライス	15		1cm					
	だいこん	27.78		1×1×3					
	たまねぎ	37.24		0.5×3	① けずりぶしでだしをとる。				おたま
豚汁	にんじん	5.15			② 定量のだし汁を煮立て、肉を加えて煮、肉の色が変われば、だいこ	150 g	14L	汁椀	大
	青ねぎ	5.32		小口切	ん・にんじん・たまねぎを加えて煮る。 ③ ②にみそを溶き入れ、青ねぎを加えて、沸とう直前で火を止める。				
	赤みそ	6.4	6.4		⑤ ⑥にのてて浴さ入れ、自ねさて加えて、滞とつ追削で火を止める。				
	けずりぶし だし汁	1.4	1.4						
	7.071	120	120						
黒大豆	黒大豆(やわらか)	1個	8		① クラスごとに分ける。	_	_	_	_
	, , , , , ,								

### 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	時からの修正園がは月又子としている。 調理方法等	出来上がり量	食缶	食器	誤
									18.
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
4.57	並深什可 (金田)	1+	1+		₩.₩	_			
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		_	_	_
	大豆	26.4	26.4	戻す					
	鶏肉(もも)	36		2×2	-				
	たまねぎ	70.21		2×2	① 大豆は柔らかくゆでる。				
	にんじん	12.37	12	1×1×1	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、				
	ホールトマト缶	26.4	26.4		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				
大豆と鶏肉の	なたね油	1.2	1.2		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	168g	14L	汁椀	サーバー
トマト煮	トマトケチャップ	5.4	5.4		一切ら煮込む。	1009	146	飯椀	シーバー
	ウスターソース	2.28	2.28		- 70つ点点とも。 - ④ ③に①を加えて煮る。				
	食塩	0.48	0.48		③				
	こしょう	0.01	0.01		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。				
	ローリエ	0.01	0.01						
	水	24	24						
	(A)(T=+0 / #	70	70	2	-				
	(冷)ほうれん草 しらす干し	70 5	70 5	3cm	-				
	にんじん	5.16		0.3×0.3×3	① ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。				
	(冷)コーン	10	10	0.3×0.3×3	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				
野菜の	すりごま	4		乾煎り	- <b>ప</b> .				
ごまドレッシング		1.3	1.3	TOM 9	③ しらすぼしはゆで、速やかに冷却する。	70g	7L	椀小	おたま
あえ	食塩	0.2	0.2		- ④ すりごまは炒り、速やかに冷却する。	- 3			小
	こしょう	0.01	0.01		⑤ さとう・塩・こしょう・しょうゆ・酢・油を合わせて調味液を作				
	うすくちしょうゆ	1.6	1.6		- 3.				
	米酢	2.5	2.5		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				
	なたね油	0.8	0.8		- 上げる。 				
	たまねぎ	53.19	50	1×1					
	セロリ	15.38	10	小口切					
	(冷)チキンスープ	15	15		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				おたま
コンソメスープ	水	105	105		て煮る。	140g	14L	汁椀	大
	食塩	0.25	0.25		② ①に塩・こしょう・しょうゆを加えて調味し、仕上げる。				
	こしょう うすくちしょうゆ	0.01 1.84	0.01		-				
	フォくちしょうゆ	1.84	1.84		-				
					-				
					-				
					-				
					1				
					†				
					†				
					1				
					1				
					]				
							_		

# 調理指示書(案)

献立番号 5

スプーン使用献立

献立名	る質問及び意見に関す 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 鶏肉(もも) たまねぎ にんじん ホールトマト缶 なたね油 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ローリエ 水	26.4 36 70.21 12.37 26.4 1.2 5.4 2.28 0.48 0.01 0.01 24	66	戻す 2×2 2×2 1×1×1	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
野菜の ごまドレッシング あえ	(冷)ほうれん草 しらす干し にんじん (冷)コーン さとう 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 米酢 なたね油	70 7 5.16 10 1.3 0.2 0.01 1.6 2.5	7 5 10	3cm 0.3×0.3×3 乾煎り	【除去】 すりごま 【増量】 しらす干し  ① ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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
コンソメスープ	たまねぎ セロリ (冷)チキンスープ 水 食塩 こしょう うすくちしょうゆ	53.19 15.38 15 105 0.25 0.01 1.84		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	専用保温ジヤー

#### 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	器具
こはん	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
1	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		_	_	_
. 30									
	(冷) たら(角切)	78	78						
	料理酒(85)	2.6	0.39		1				
	片くり粉	6.5	6.5		1 ① 魚に料理酒をふりかけ、30分程つける。				
たらの	なたね油(揚げ物用)	11.7	3.9		② ①に片くり粉をまぶし、油で揚げる。				
黒糖かりん揚げ	黒砂糖	5.85	5.85		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	65g	10L	深皿	サーバー
	本みりん	2.6	2.6		まめたところへ②を加えてからめて仕上げる。				
l -	料理酒	2.6	2.6						
1	こいくちしょうゆ	7.8	7.8						
	水	6.5	6.5						
	豚肉(もも)スライス	15	15	2cm					
	キャベツ	88	75	2.5×2.5					
	にんじん	7.73	7.5	0.3×0.3×3	① キャベツはゆでる。				
豚肉とキャベツの	なたね油	0.75	0.75		<ul><li>② にんじんはゆでる。</li><li>③ みりん・料理酒・しょうゆを合わせて、調味液を作る。</li><li>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。</li></ul>				おたま
炒め物	本みりん	0.6	0.6			60g	7L	椀小	ا/ سار
750513	料理酒	1.2	1.2						
1	食塩	0.08	0.08		⑤ ④に①②を加えて炒め、③で調味して仕上げる。				
1	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	2.55	2.55						
	(冷)もずく	15	15	包丁を入れる					
	たまねぎ	26.6	25	0.5×3					
	えのきだけ	5.88	5	3 cm	↑ ・① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。				
もずくの	料理酒	0.8	0.8		<ul><li>(2) 定量のだし汁でたまねぎ・えのきだけを煮る。</li></ul>				おたま
すまし汁	食塩	0.1	0.1		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	135g	14L	汁椀	おたま 大
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4		て仕上げる。				
1	けずりぶし	1	1						
1	だし昆布	8.0	0.8						
	だし汁	120	120						
1									
1									
<b> </b>									

#### 献立番号 7

献立名	する質問及び意見に関す 食品名	9 6凹合2	可食量	切り方等	月文子こしている 調理方法等	出来上がり量	食缶	食	器具
	米 (無洗米)	82	82						
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		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
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	-	_	_	-
	鶏肉(もも)	36	36	2×2					
	(冷)液卵	66	66	よくとく					
	片くり粉	2.4	2.4		① けずりぶしでだしをとる。				
	水(片くり粉用)	4.8	4.8		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				
親子煮	たまねぎ	57.44		1×3	れて煮る。	180g	10L	深皿	サーバー
1,200	みつば	13.04		3cm	③ 肉の色が変われば、たまねぎを加えて煮る。				
	さとう	0.54	0.54		④ 卵と水溶きの片くり粉を混ぜ合わせる。				
	うすくちしょうゆ	5.62	5.62		⑤ ③に④を溶き入れ、みつばを加えて加熱して仕上げる。				
	削り節	0.36	0.36						
	だし汁	36	36						
	(冷)ほうれん草			2					
	` ,	66		3cm	○ ゼレ日左でゼーナトフ				
	にんじん	6		0.3×0.3×3	① だし昆布でだしをとる。				
にきね / 芸の	花かつお	0.84	0.84		<ul><li>② ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。</li><li>③ にんじんはゆで、速やかに冷却する。</li></ul>				** *
おかかあえ	本みりん こいくちしょうゆ	1.08	1.08		<ul><li>② にんしんはゆど、迷じがにか知する。</li><li>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。</li></ul>	60g	7L	椀小	おたま 小
		0.48	0.48		使用のにし対・かりん・しょうゆを占わせて調味液を作る。     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				۱,۱,
	うすくちしょうゆ だし昆布	1.8 0.24	0.24		え、④で調味して和えて仕上げる。				
	だし汁	4.8	4.8		え、今と過外して相えて仕上げる。				
	72071	4.0	4.0						
	油揚げ	8	8	油ぬき後0.5×3					
	ごぼう	16.67	15	2.5cmささがき					
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3	① けずりぶしでだしをとる。				
	青ねぎ	5.32	5	小口切	② ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。				454-4-
豆乳のみそ汁	信州みそ	4	4		③ 定量のだし汁でにんじん・②を煮、油あげを加えて煮る。	140g	14L	汁椀	おたま 大
	赤みそ	2.4	2.4		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				
	豆乳	35	35		して仕上げる。				
	削り節	1.4	1.4						
	だし汁	85	85						

# 調理指示書(案)

### 献立番号 7

※ 夫 加 力 釘 寺 に 関 献立名	する質問及び意見に関 食品名	9 る凹合2	公衣 時 / )。 可食量	切り方等	メナビロ(いる	出来上がり量	食具	
	米 (無洗米)	82	82					
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		」 ① 米を洗米・浸漬し、既定の	の水分量で炊く。	260g	専用保温
	水	165	165		1			ジャー
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		_	_
						【除去】 鶏卵・片くり粉・水(片くり粉用)		
	鶏肉(もも)	80	80	2×2		【增量】		
	たまねぎ	80.84	76	1×3	- 【アレルギー対応: 鶏卵】	鶏肉・たまねぎ		
	みつば	13.04	12	3cm	<ul><li>① けずりぶしでだしをとる。</li></ul>	L		
	さとう	0.54	0.54			- シょうゆで煮汁を作り、煮立ったら肉を入		
親子煮	うすくちしょうゆ	5.62	5.62		れて煮る。	Sa J / CM/T en J C ME J/C Jrie/C	180g	専用保温
770 3 MK	削り節	0.36	0.36			aぎを加えて煮、みつばを加えて加熱して		ジャー
	だし汁	36	36		仕上げる。			
					_			
	(冷)ほうれん草	66	6.6	3cm	4			
	(小)はつれん草	6		0.3×0.3×3	」 ① だし昆布でだしをとる。			
	花かつお	0.84	0.84	0.3×0.3×3	② ほうれん草はゆで、真空/	今却機等で連われた今却オス		
ほうれん草の	本みりん	1.08	1.08		③ にんじんはゆで、速やかに			専用保温
おかかあえ	こいくちしょうゆ	0.48	0.48		4	ンようゆを合わせて調味液を作る。	60g	ジャー
83/3 /3 83/-	うすくちしょうゆ	1.8	1.8			つせ、花かつおがかたまらないように加		71
	だし昆布	0.24	0.24		え、④で調味して和えて仕上に			
	だし汁	4.8	4.8		- Vec @ Charles Clark	, 50		
	7.071	1.0	1.0		-			
	油揚げ	8	8	油ぬき後0.5×3				
	ごぼう	16.67	15	2.5cmささがき	1			
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3	<ol> <li>けずりぶしでだしをとる。</li> </ol>			
	青ねぎ	5.32	5	小口切	② ごぼうは水にさらしてあく	く抜きをする。		# m /n \n
豆乳のみそ汁	信州みそ	4	4		③ 定量のだし汁でにんじん	・②を煮、油あげを加えて煮る。	140g	専用保温ジャー
	赤みそ	2.4	2.4		④ ③にみそを溶き入れ、青れ	Qぎ・豆乳を加え、煮立てないように加熱		- r
	豆乳	35	35		して仕上げる。			
	削り節	1.4	1.4					
	だし汁	85	85					
					]			
		ļ			_			
		ļ			4			
					4			
					4			
					4			
					4			
		-			4			
		-			4			
		1			-			

#### 献立番号 8

だはん 水 普通 早期	温糖(50) いくちしょうゆ(50) ずりぶし(50)	110 165 1本 65 2.34 4.68 2.6 78 58.5	110 165 1本 65 1.17 2.34	油抜き後2×2×2	<ul><li>① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。</li><li>学校配送</li></ul>	250g	14L _	飯碗	しゃもじ
ではん 水 普通 中乳 普通 厚あ 三温 こい けず だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	画牛乳 (飲用)  あげ	165 1本 65 2.34 4.68 2.6 78	165 1本 65 1.17 2.34	油抜き後2×2×2					
中乳 普通	あげ 温糖(50) いくちしょうゆ(50) ずりぶし (50) し汁 i)チンゲン菜	1本 65 2.34 4.68 2.6 78	1本 65 1.17 2.34	油抜き後2×2×2	学校配送	_	-	_	_
厚あ 三温 こい けず だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の	あげ 温糖(50) いくちしょうゆ(50) ずりぶし (50) し汁 i)チンゲン菜	65 2.34 4.68 2.6 78	65 1.17 2.34	油抜き後2×2×2	学校配送	_	_	_	_
三温 こい けず だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	温糖(50) いくちしょうゆ(50) ずりぶし(50) し汁 c)チンゲン菜	2.34 4.68 2.6 78	1.17 2.34	油抜き後2×2×2					
三温 こい けず だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	温糖(50) いくちしょうゆ(50) ずりぶし(50) し汁 c)チンゲン菜	2.34 4.68 2.6 78	1.17 2.34	油抜き後2×2×2					ļ
こい けず だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	いくちしょうゆ(50) ずりぶし (50) し汁 i)チンゲン菜	4.68 2.6 78	2.34						1
けず だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	ずりぶし (50) し汁 i)チンゲン菜	2.6 78							
だし (冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	し汁 ì)チンゲン菜	78	1.3						
(冷) たま にん 厚あげと野菜の しょ	;)チンゲン菜				<ul><li>① けずりぶしでだしをとる。</li><li>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</li></ul>				
たま にん 厚あげと野菜の しょ		58.5	39		② 定量のたび川・二価格・ひょうゆで点立て、序の灯で加えて点台のる。				
にん 厚あげと野菜の しょ	まねぎ	30.3		2 cm	。 <ul><li>③ チンゲン菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放</li></ul>				
厚あげと野菜の しょ		62.23		1×3	つ場合は、十分に水切りする。)				
	んじん	13.4		0.5cm厚いちょう切	<ul><li>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</li></ul>				
	ょうが	0.82		みじん切	作る。	465	46:	NT	
オイスターソースにん		0.43		みじん切	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	163g	10L	深皿	サーバー
	しいたけ	1.04	1.04	★2cmいちょう切	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				1
ごま		0.91	0.91		ない)、こしょうを加える。				
さと料理		0.91 2.34	0.91 2.34		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				
	イスターソース	3.51	3.51		くり粉でまとまりをつけて仕上げる。				
	しょう	0.01	0.01						
	いくちしょうゆ	3.25	3.25		*チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に切る。 干しいたけ:*2cmいちょう切				
	くり粉	1.3	1.3		+000/20 : ★20110054.7 W				
	いたけのもどし汁	6.5	6.5		2cm				
					7				
	羊かぼちゃ	50		皮あり1×1×1	① かぼちゃは蒸す。				
バタ		1.2	1.2		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				<b>*</b> ** *
シナモン さと かぼちゃ 食塩		3.45	3.45 0.11		を振り入れて火を通して仕上げる。	45g	4L	小深皿	おたま 小
	ナモン	0.11	0.11						73.
水		45	45		*少し煮崩れる程度に混ぜる。				
<u></u>		40	40						
豚ひ	ひき肉	35	35						
	まねぎ	5.53		みじん切					
<u> </u>	ょうが	1.05		すりおろす					1
料理		1.82	1.82						
食塩		0.14	0.14		① 肉・たまねぎ・しょうが・料理酒・塩・こしょう・しょうゆ・片く				1
<u> </u>	しょう	0.01	0.01		り粉を入れて混ぜ合わせる。(硬さは水で調整する。)				
肉だんごの ――	すくちしょうゆ	0.84	0.84		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、 アクをアルカルに取りたがら考え	100~	14L	汁椀	おたま
スープ煮水	くり粉	5.6 4.2	5.6 4.2		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	180g	14L	/ 1 19°C	大
	まねぎ	42.55		0.5×3	⑤ 内にんこに大が通れば、にんしん・たよねさを入れて無、塩・しょうゆを加えて調味する。				1
	んじん	10.31		0.3×3 0.3×0.3×3	<ul><li>③に水菜を加えて、加熱して仕上げる。</li></ul>				1
水菜		17.65		3cm	O CONTROL DAMO CILLY OF				1
食塩		0.2	0.2	55111					1
	すくちしょうゆ	3.5	3.5						1
	(野菜用)	140	140						

# 調理指示書(案)

### 献立番号 8

大き	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
中央								
中乳	ごはん					① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	250g	専用保温
一方		水	165	165				ンヤー
PRIT	4-50	*** Z L Ø (A) E)	4-			WT+=1/M		
国際(50)   2-34   1.17     こいちしょうか(50)   4.68   2.34   1.17     こいちしょうか(50)   4.68   2.34   1.17     こいちしょうか(50)   4.68   2.34   1.17     こいちしょうか(50)   7-8   3.9   2.01   1.01	午乳	<b>肯</b> 週午乳(飲用)	14	14		子仪配达	_	_
国際部分  2.54		厚ねげ	65	65	油坊き後2~2~2			
□のではりょうか(50) 4.68 2.34   1.3   1.					出版合長とへとへと			
押り節(50) 2.6 1.3   1		` '						
定した(50) 78 39 (1 (元) アクタース 58.3 58.5 2cm 3.5 (元) 79 (1 (元) アクタース 58.3 58.5 1×3 (元) 79 (元)						① けずりぶしでだしをとる。		
(ค)テンゲン県 58.5 88.5 2cm 5.2 223 85.5 1×3 3 43 0.5 1×3 13 0.5 1×3 0.5						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		
たれさ					2 cm			
Rail		たまねぎ	62.23	58.5	1×3			
# 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		にんじん	13.4	13	0.5cm厚いちょう切	*		
### (163g	厚あげと野菜の	しょうが	0.82	0.65	みじん切			<b>丰田</b> /01/2
### 1.04	オイスターソース	にんにく	0.43	0.39	みじん切		163g	
本語	炒め	干しいたけ	1.04	1.04	★2cmいちょう切			J 1/ -
きとう 0.91 0.91 0.91   9 (\$) (\$) (\$) (\$) (\$) (\$) (\$) (\$) (\$) (\$)		ごま油	0.91	0.91				
料理圏 2.34 2.34		さとう	0.91	0.91				
でしょう 0.01 0.01 でいくちしょうゆ 3.25 3.25 円くり物 1.3 1.3 しいたけのもどし汁 6.5 6.5 にかじゅうがという 0.02 0.02 かけをかった 4.5 4.5 4.5 によっか 1.05 0.84 ずりおろす 1.82 1.82 は塩 0.14 0.14 いっか 1.05 0.84 ずりおろす 神知園 1.82 1.82 は塩 0.14 0.14 0.01 0.01 つうすくちしょうゆ 0.08 4.2 4.2 4.2 1.5 たまねぎ 42.55 40 0.5×3 たんじん 10.31 10 0.3×0.3×3 水平 1.7.65 15 3cm 会塩 0.2 0.2 0.2 0.2 0.3 対象が上に大が適れば、にんじん・たまねぎを入れて無、塩・しょうかを加えて、加熱して仕上げる。 1.80 かを加えて、加熱して仕上げる。 1.80 かを加えて 1			2.34	2.34				
でいくちしょうゆ   3.25   3.25		オイスターソース	3.51	3.51				
片くり粉						*チンゲン菜の葉の幅が5cm以上のものは半分に切る。		
Dunctionもとし汁   6.5   6.5   6.5								
画洋がぼちや   50   45 成あり1×1×1   できとう   3.45   3.45   3.45   20   20 に								
さとう   3.45		しいたけのもどし汁	6.5	6.5		↓ Zem ▼		
さとう   3.45								
さとう   3.45			50	45	皮あり1~1~1	【アレルギー対応・翌 (バター)】		
数型					DOS SININI			
かぼちゃ 3ナモン 0.02 0.02 れて火を通して仕上げる。	シナモン							専用保温
水		シナモン	0.02	0.02			45g	ジャー
下のき肉 35 35   かじん切   しょうが 1.05 0.84   かりおろす   対理画 1.82 1.82   食塩 0.14 0.14   でしょう 0.01   うすくちしょうゆ 0.84 0.84   下クをていねいに取りながら煮る。		水	45	45		(		
下のき内   35   35   35   25   25   25   25   25						*少し煮崩れる程度に混ぜる。 【増量】 食塩		
たまねぎ   5.53   5.2 みじん切   しょうが   1.05   0.84   ずりおろす   料理酒   1.82   1.82     食塩   0.14   0.14   0.14   0.15   0.84   0.84   0.84   0.84   0.84   0.85   0								
たまねぎ   5.53   5.2 みじん切   しょうが   1.05   0.84   ずりおろす   料理酒   1.82   1.82     食塩   0.14   0.14   0.14   0.15   0.84   0.84   0.84   0.84   0.84   0.85   0								
Dus		豚ひき肉	35	35				
料理酒		たまねぎ	5.53	5.2	みじん切			
肉だんごの スープ煮     0.14 0.14 0.14 0.001 0.01 0.01 0.01 0.01		しょうが	1.05	0.84	すりおろす			
おしょう   0.01   0.01   り粉を入れて混ぜ合わせる。(硬さは水で調整する。)   うすくちしょうゆ   0.84   0.84   ② 定量の水を沸とうさせ、①で 2 cm大の肉だんごを作りながら入れ、		料理酒	1.82	1.82				
あだんごの   スープ煮   カマ   180g   180g   180g   180g   カマ   180g   1								
内だんごの   スープ煮   方くり粉   5.6   5.6   5.6   アクをていねいに取りながら煮る。								
スープ煮     片くり粉     5.6     5.6     アクをていねいに取りなから煮る。       水     4.2     4.2     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。       たまねぎ     42.55     40     0.5×3     うゆを加えて調味する。       にんじん     10.31     10     0.3×0.3×3     ④ ③に水菜を加えて、加熱して仕上げる。       水菜     17.65     15     3cm       食塩     0.2     0.2       ラすくちしょうゆ     3.5     3.5	肉だんごの						1.5-	専用保温
たまねぎ 42.55 40 0.5×3 うゆを加えて調味する。 にんじん 10.31 10 0.3×0.3×3 ④ ③に水菜を加えて、加熱して仕上げる。 水菜 17.65 15 3cm 食塩 0.2 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 3.5							180g	ジャー
にんじん 10.31 10 0.3×0.3×3 ④ ③に水菜を加えて、加熱して仕上げる。 水菜 17.65 15 3cm 食塩 0.2 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 3.5					0.53			
水菜 17.65 15 3cm 食塩 0.2 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 3.5								
食塩 0.2 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 3.5						・		
うすくちしょうゆ 3.5 3.5					ocm .			
-2- (AD 210)								
		-2- (21/2/11/	140	170				

### 献立番号 9 スプーン使用献立

					は青文字としている 		0.4-	^	20.00
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	良	器具
	米 (無洗米)	82	82						
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		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
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	_	-	_	_
	牛ひき肉	54	54						
	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		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				
	さとう	1.2	1.2		3.				
	本みりん	1.44	1.44		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				
	料理酒	1.2	1.2		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 				
	赤みそ	3.0	3.0		味する。				
	こいくちしょうゆ	0.6	0.6		③ けずりぶしでだしをとり、冷ます。				
	(冷)液卵	36	36	よくとく	④ 卵に塩と③で溶いた片くり粉を混ぜ合わせる。	【肉卵】	felodo?		【肉卵】
12125	けずりぶし	0.12	0.12		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。	75g	【肉卵】 10L	\m	おたま 小
ビビンバ	だし汁	6	6		⑥ ②⑤を混ぜ合わせて加熱して仕上げる。	【ナムル】	[ナムル]	深皿	[ナムル]
	食塩	0.12	0.12		⑦ 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場	70g	7L		おたま 小
	片くり粉	0.48	0.48		合は、十分に水切りする。)				۱,۱
	なたね油	0.6	0.6		(®) 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				
	(冷)小松菜	60		3cm	する。 				
	にんじん	6.18		0.3×0.3×3	<ul><li>⑨ すりごまは炒り、速やかに冷却する。</li><li>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。</li><li>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</li></ul>				
	大豆もやし	18.56		3cm					
	すりごま	3.6		乾煎り					
	ごま油	0.6	0.6	10/11/2	げる。				
	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	2.5	2.5	柔らかく戻す					
	切干大根	3.5		戻して3cm	-				
	にんじん	5.15		0.3×0.3×3					
	なたね油	0.5	0.5		① けずりぶしでだしをとる。				
	さとう	0.8	0.8		② コーンはゆでる。				
ひじきと	うすくちしょうゆ	2	2		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、				
切干大根の	けずりぶし	0.5	0.5		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	75g	4 L	椀小	サーバー
煮びたし	だし汁	25	25		て加熱する。				
	(冷)コーン	15	15		④ さとう・しょうゆ・酢を混ぜ合わせる。				
	さとう	0.8	0.8		⑤ ②③を混ぜ合わせ、④で調味し加熱して仕上げる。				
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5						
	米酢	2	2						
	51.591								
	緑豆はるさめ	6	6	5cm					
	たまねぎ	26.6		0.5×3					
	豆苗	6		3cm	① けずりぶしでだしをとる。				
	料理酒	0.8	0.8		② はるさめは芯が残らない程度に硬めにゆでる。				
はるさめ	食塩	0.0	0.0		③ 豆苗をゆでる。	140a	14L	汁椀	おたま
スープ	こしょう	0.01	0.01		140g   14   14   14   14   14   14   14   1	1 109	- 1-	7 1 170	大
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4						
	けずりぶし	1	1						
	だし汁	120	120						
	12.071	120	120						
	l								

# 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
	米 (無洗米)	82	82		-		
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		- ① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温
	水	165	165				ジャー
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送		
	牛ひき肉	70.2	70.2				
	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		【アレルギー対応:鶏卵・ごま】		
	本みりん	1.73	1.73		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		
	料理酒	1.44	1.44		-S.		
	赤みそ	3.6	3.6		<sup>3</sup>		
	こいくちしょうゆ	0.6	0.6		- 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		
	(冷)小松菜	72		3cm	味する。	【肉】	
ビビンバ	にんじん	7.42		0.3×0.3×3	③ 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場	91g	専用保温
	大豆もやし	22.27	21.6	3cm	合は、十分に水切りする。)	【ナムル】 78g	ジャー
	ごま油	0.72	0.6		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	76 <u>y</u>	
	うすくちしょうゆ	3.24	3.24		する。		
	コチュジャン	1.2	1.2		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。		
					- 【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		
					-	7	
	ひじき	2.5	2.5	柔らかく戻す			
	切干大根	3.5	3.5	戻して3cm			
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3	<b>●</b> はずりごし あだした トフ		
	なたね油	0.5	0.5		① けずりぶしでだしをとる。		
7N" キレ	さとう	0.8	0.8		② コーンはゆでる。 ② ※を熱し、泣を】わてか! *** スド *** / / かりするまで炒め		
ひじきと 切干大根の	うすくちしょうゆ	2	2		- 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	75g	専用保温
切十人低の あえもの	けずりぶし	0.5	0.5		- た里のたしが、さとう・しょうゆを点立て、切下入板・にんしんを加え - て加熱する。	7.39	ジャー
3,,,,,,	だし汁	25	25		4 さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。		
	(冷)コーン	15	15		②③を混ぜ合わせ、④で調味し加熱して仕上げる。		
	さとう	0.8	0.8		J J J J J J J J J J J J J J J J J J J		
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5				
	米酢	2	2				
	/a=/,1=	_		_	-		
	緑豆はるさめ	6		5cm	-		
	たまねぎ	26.6		0.5×3	① けずりぶしでだしをとる。		
	豆苗	6		3cm	② はるさめは芯が残らない程度に硬めにゆでる。		
はるさめ	料理酒	0.8	0.8	ļ	③ 豆苗をゆでる。	140-	専用保温
スープ	食塩	0.1	0.1		④ 定量のだし汁でたまねぎを煮、②を加えて加熱する。	140g	ジャー
	こしょう	0.01	0.01	1	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		
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4		仕上げる。		
	けずりぶし	1 120	1 120	1	-		
	だし汁	120	120		-		

#### 献立番号 10

※実施方針等に関 献立名	する質問及び意見に関 食品名	使用量	公表時かり 可食量	うの修止箇所( 切り方等	は青丈字としている 調理方法等	出来上がり量	食缶	食	器具
-11	米 (無洗米)	110	110						
ごはん	水	165	165		- 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
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	_	_	_	_
	鶏肉(もも)	78	78	3×2	7				
鶏肉の	塩こうじ	6.24	6.24		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。				
塩こうじ焼き	料理酒	1.04	1.04		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	65g	10L	深皿	サーバー
温こりし続き	こいくちしょうゆ	0.39	0.39		上げる。				
	片くり粉	3.9	3.9						
1	(冷)だいこん葉	54		3cm	 				
	にんじん	6.18		0.3×0.3×3	一合は、十分に水切りする。)				
大根葉と	しらす干し	4.8	4.8		- ② にんじんはゆでる。			l	おたま
じゃこの	なたね油	1.2	1.2		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。	48g	7L	椀小	小
炒め物	本みりん	1.32	1.32		- 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				
	料理酒	0.6	0.6		し、仕上げる。				
	こいくちしょうゆ	1.56	1.56						
	+ +40 +*	15.00		0.52	_				
	たまねぎ	15.96		0.5×3	4				
=	にんじん	5.15		0.3×0.3×3	4				
	キャベツ しめじ	23.53		0.5×3 小房に分ける	4				
	みつば	3.26		小房にガける 3cm	① けずりぶしでだしをとる。				
	料理酒	0.8	0.8	SUII	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				おたま
野菜の沢煮わん	食塩	0.0	0.3		- る。	140g	14L	汁椀	大
	うすくちしょうゆ	2.88	2.88		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				, ,
	けずりぶし	1.4	1.4		えてとろみをつけ、みつばを加えて仕上げる。				
	だし汁	120	120		-				
	片くり粉	0.8	0.8		-				
1	水(片くり粉用)	1.25	1.25		1				
	,				1				
					1				
					1				
1					1				
					1				
					7				
1									
1									

#### 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) おおむぎ (押麦) 水	82 28 165	82 28 165		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
 牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	_	_	_	_
7-30	日旭「我(以川)	14	14		1 1/HUC				
八宝菜	豚肉(もも)スライス (冷)かまぼこ にんじん はくさい たけのこ(缶) (冷)三度豆 干しいたけ しょうが ごま油 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	48 12 12.37 82.97 18 6 0.96 1.35 1.2 0.12 2.4 3	12 78 18 6 0.96	3cm	<ul> <li>① にんじんはゆでる。</li> <li>② 三度豆はゆでる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	162g	10L	深皿	サーバー
さつまいもの かりんとう揚げ	水 (片くり粉用)  大豆 片くり粉 さつまいも なたね油(揚げ物用) 黒砂糖 三温糖 こいくちしょうゆ 水	7.2 1.8 40 3.6 4.8 1.2 1.2	1.8	戻す 1.5×1.5×1.5	<ol> <li>大豆は柔らかくゆでる。</li> <li>さつまいもは水にさらす。</li> <li>①を水切りし、片くり粉をつけて、油で揚げる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>⑤ ⑤に③④を加えてからめて仕上げる。</li> </ol>	48g	4L	小深皿	おたま 小
コーンスープ	たまねぎ にんじん クリームコーン (缶) (冷)チキンスープ 水 食塩 こしょう うすくちしょうゆ	31.91 5.15 35 15 105 0.2 0.01 1.84		0.5×3 0.3×0.3×3	<ul> <li>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。</li> <li>② ①にクリームコーンを加えて、煮る。</li> <li>③ ②に塩・こしょう・しょうゆを加えて調味して仕上げる。</li> </ul>	140g	14L	汁椀	おたま

献立番号 12 和(なごみ)献立

献立名	する質問及び意見に関 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	器具
	水稲穀粒(精白米)	100	100						
	鶏肉(むね) 皮なし	10	10	1×1					
	にんじん	5.15	5	1cmせん切り					
	ごぼう	11.11		1cmささがき					
	干しいたけ	0.6	0.6	1cmせん切り	① 米を洗米・浸漬する。				
	しょうが	0.13	0.1	みじん切	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				
	なたね油	0.3	0.3		た後、				
	さとう	0.7	0.7		肉を十分に炒める。				
とりめし	本みりん	1	1		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。	260g	14L	飯碗	しゃもじ
	料理酒	0.5	0.5		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 				
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5		3.				
	こいくちしょうゆ	1.5	1.5		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				
	本みりん	2	2		ゆを加えて炊く。				
	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						
4-10	*************************************				AM 14-371M				
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	_	_	_	_
	(冷)さごし	1切	70						
	三温糖(65)	2.66	0.93		① 三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせる。				
さこしの	三価格(65) 本みりん(65)	5.31	1.86		② 魚に①を混ぜ合わせ、30分程つける。	1切	10L	深皿	サーバー
照り焼き	料理酒 (65)	5.31	1.86		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。	19)	TOL	/жш	5-/(-
	こいくちしょうゆ(65)	5.31	1.86						
	2017 302 39(03)	3.31	1.00						
	(冷) 小松菜	72	72	3cm					
	(冷)液卵	24	24	よくとく	① 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場				
	片くり粉	0.24	0.24		合は、十分に水切りする。)				
小松菜と卵の	水(片くり粉用)	0.48	0.48		② 卵に水溶きの片くり粉を加えて混ぜ合わせる。	48 g	7L	椀小	おたま
いためもの	なたね油	0.6	0.6		③ 釜を熱し、油を入れてなじませ、②を加えて炒り卵を作る。	40 y	/L	1787] \	小
	こしょう	0.01	0.01		④ 釜を熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。				
	うすくちしょうゆ	2.16	2.16		⑤ ④に③を加えて炒め、こしょう・しょうゆで調味し仕上げる。				
	なたね油	1	1						
	焼き豆腐	15		1.5×1.5×1.5					
	(冷)さといも	25		SSサイズ					
	たまねぎ	10.67		0.5×3	  ①    煮干しでだしをとる。				
	にんじん	5.15		0.3cm厚いちょう切	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。				おたま
いもの子汁	青ねぎ	5.32		小口切	③ ②にとうふを加えて火を通す。	145g	14L	汁椀	大
	赤みそ	2.4	2.4		<ul><li>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。</li></ul>				
	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 12

和(なごみ)献立

<b>歓业番号</b>	12	114	(,	<i></i> 分)附77			
※実施方針等に関す	する質問及び意見に関	する回答な	公表時かり	らの修正箇所は青文	で字としている		
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
	水稲穀粒(精白米)	100	100				
	鶏肉(むね) 皮なし	10	10	1×1			
	ごぼう	11.11		1cmせん切り			
	にんじん	5.15		1cmささがき			
				-	の、火た状火、浮集ナス		
	干しいたけ	0.6		1cmせん切り	① 米を洗米・浸漬する。		
	しょうが	0.13		みじん切	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		
	なたね油	0.3	0.3		た後、		
	さとう	0.7	0.7		肉を十分に炒める。		専用保温
とりめし	本みりん	1	1		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。	260g	ジャー
	料理酒	0.5	0.5		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		
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5		<b>వ</b> .		
	こいくちしょうゆ	1.5	1.5		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		
	本みりん	2	2		ゆを加えて炊く。		
	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		
7-70	日地「我(以川)	1/4/	1/4		1.Km2		
	(か)ナブ!	4 <del>L</del> TI	70				
	(冷)さごし	1切			① 三温糖・みりん・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせる。		
さごしの	三温糖(65)	2.66	0.93		② 魚に①を混ぜ合わせ、30分程つける。	4 157	専用保温
照り焼き	本みりん (65)	5.31	1.86		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	ジャー
	料理酒(65)	5.31	1.86			J <sub> </sub>	
	こいくちしょうゆ(65)	5.31	1.86		【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		
	(冷) 小松菜	96	96	3cm	17/LX 29 (908 219		
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	2.16	2.16				
小松菜と卵の	なたね油	1	1		① 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場合は、100円は切ります。)	40.	専用保温
いためもの					合は、十分に水切りする。)	48 g	ジャー
					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。		
	<u></u>	15	1.5	1 501 501 5			
	焼き豆腐	15		1.5×1.5×1.5			
	(冷)さといも	25		SSサイズ			
	たまねぎ	10.67		0.5×3	】 ① 煮干しでだしをとる。		
	にんじん	5.15		0.3cm厚いちょう切	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。		専用保温
いもの子汁	青ねぎ	5.32	5	小口切	③ ②にとうふを加えて火を通す。	145g	ジヤー
	赤みそ	2.4	2.4		<ul><li>③ (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。</li></ul>		
	信州みそ	4	4		Service Place Subject to the Service Company		
	煮干し	3	3				
	だし汁	120	120				
L							

# 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	うの修正箇所は 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) おおむぎ (押麦) 水	82 28 165	82 28 165		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
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 三温糖(50) こいくちしょうゆ(50) けずりぶし (50) だし汁 (50) 豚肉(もも)スライス たまねぎ にんにく しょうが ごま油 さとう 本みりん コチュジャン トマトケチャップ うすくちしょうゆ	60 2.16 4.32 2.40 72 36 38.41 0.39 0.47 0.6 1.2 4.8 4.8	1.08 2.16 1.2 36 36 36 0.36	油抜き後2×2× 2 3cm 1×3 すりおろす すりおろす	<ul> <li>① けずりぶしでだしをとる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>⑤ 肉の色が変われば、たまねぎを加えてさらに炒める。</li> <li>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。</li> </ul>	108g	10L	深皿	サーバー
ひじきの ごまサラダ	ひじき にんじん さとう うすくちしょうゆ けずりぶし だし汁 (冷)コーン (冷)ほうれん草 すりごま さとう うすくちしょうゆ 米酢	4 5.15 0.2 1 0.8 15 5 20 3 0.8 2	5 0.2 1 0.8 15 5	柔らかく戻す 0.3×0.3×3 3cm 乾煎り	<ul> <li>① けずりぶしでだしをとる。</li> <li>② ごまは炒る。</li> <li>③ コーンはゆで、速やかに冷却する。</li> <li>④ ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。</li> <li>⑤ 定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含めて、速やかに冷却する。</li> <li>⑥ さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。</li> <li>① 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。</li> </ul>	70g	7L	椀小	おたま
ビーフンの スープ	ビーフン にんじん もやし (冷)チンゲン菜 料理酒 食塩 こしょう うすくちしょうゆ けずりぶし だし汁	6 5.15 20.62 10 0.8 0.16 0.01 3.2 1.4		0.3×0.3×3 3cm 2cm	<ul> <li>① けずりぶしでだしをとる。</li> <li>② ビーフンは芯が残らない程度にゆでる。</li> <li>③ チンゲン菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場合は、十分に水切りする。)</li> <li>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。</li> <li>⑤ ④に②③を加えて加熱して仕上げる。</li> <li>*チンゲン菜の菜の幅が5cm以上のものは半分に切る。</li> </ul>	140g	14L	汁椀	おたま 大

# 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	の修正箇所は青文学	調理方法等	出来上がり量	食具
	米 (無洗米)	82	82				
麦ごはん	おおむぎ(押麦)	28	28		① 米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。	260g	専用保温
	水	165	165				211
4- W	並、素什可(約四)	1+	1+		学校配送		
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		子仪癿这		
	厚あげ	60	60	油抜き後2×2×2			
	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		① けずりぶしでだしをとる。		
	だし汁 (50)	72	36		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		
	豚肉(もも)スライス	36		3cm	<b>వ</b> .		
ヤンニョム	たまねぎ	38.41		1×3	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		専用保温
厚あげ	にんにく	0.39		すりおろす	わせて調味液を作る。	108g	ジャー
	しょうが	0.47		すりおろす	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		
	ごま油	0.6	0.6		を炒める。 		
	さとう	1.2	1.2		<ul><li>⑤ 肉の色が変われば、たまねぎを加えてさらに炒める。</li><li>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。</li></ul>		
	本みりん	4.8	4.8		● ⑤に②(無川は入れびい)を加え、⑤を加えて飼味して仕上げる。		
	コチュジャン トマトケチャップ	4.8	4.8				
		4.8	4.8				
	うすくちしょうゆ	4.0	4.0				
	ひじき	4	4	柔らかく戻す	·	L	
	にんじん	5.15	5	0.3×0.3×3	【除去】すりごま 【 <b>アレルギー対応:ごま</b> 】		
	さとう	0.2	0.2		<ul><li>(1) けずりぶしでだしをとる。</li></ul>		
	うすくちしょうゆ	1	1		<ul><li>(2) コーンはゆで、速やかに冷却する。</li></ul>		
	削り節	0.8	0.8		③ ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。		
ひじきの	だし汁	15	15		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	70g	専用保温
ごまサラダ	(冷)コーン	5	5		んを加えて煮含めて、速やかに冷却する。		ジャー
	(冷)ほうれん草	20		3cm	⑤ さとう・しょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。		
	さとう	0.8	0.8		⑥ ②③④を混ぜ合わせ、⑤で調味して仕上げる。		
	うすくちしょうゆ	2	2				
	米酢	2	2				
	ビーフン	6			 ∙① けずりぶしでだしをとる。		
	にんじん	5.15		0.3×0.3×3	<ul><li>(2) ビーフンは芯が残らない程度にゆでる。</li></ul>		
	もやし	20.62		3cm	③ チンゲン菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放		
12> -	(冷)チンゲン菜	10		2 cm	つ場合は、十分に水切りする。)		+====
ビーフンの	料理酒	0.8	0.8		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・	140g	専用保温
スープ	食塩	0.16	0.16		しょうゆで調味する。		ジヤー
	こしょう うすくちしょうゆ	0.01 3.2	0.01 3.2		⑤ ④に②③を加えて加熱して仕上げる。		
	削り節	1.4	1.4				
	だし汁	1.4	1.4		* チンゲン菜の葉の幅が 5 cm以上のものは半分に切る。		
	,20/1	120	120				

献立番号 14 スプーン使用献立

献立名	する質問及び意見に関 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	棏
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	12.6	12.6						
	(冷)ベーコン	25.2	25.2	0.5×3	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な				
	たまねぎ	52.28	49	0.5×3	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、				
	にんじん	7.21	7	0.3×0.3×3	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				
	パン粉	2.1	2.1		めらかなルーを作る。				
	なたね油(炒め用)	0.7	0.7		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				
ペンネの	水(野菜用)	9.8	9.8		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	1個	14L	深皿	トング
豆乳グラタン	なたね油(ルー用)	3.5	3.5		えて、アク等をていねいに取りながら、弱火で煮る。	(130g)	*2つ使用の 可能性あり	//ш	
	水(ルー用)	6	6		③ ②がほとんど柔らかくなったら、①を入れて弱火で煮込む。				
	小麦粉	4.2	4.2	_	④ ペンネは直前に3分程度ゆで、水気をしっかりときる。				
	豆乳	42	42		⑤ ③に④を加えて煮、残りの塩とこしょうで調味する。				
	(冷)チキンスープ	7	7		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、				
	食塩	0.7	0.7		焼き目がつくように加熱する。				
	こしょう	0.01	0.01						
	(冷)小松菜	72		3cm					
小松菜の た ガーリックいため st	にんにく	0.26	0.24	みじん切	<ul> <li>・切 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場合は、十分に水切りする。)</li> <li>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。</li> </ul>				
	なたね油	0.48	0.48			72g	7L	椀小	おたま
	食塩	0.12	0.12			9			小
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.56	1.56						
	じゃがいも	22.22	20	1.5×1.5×1					
	たまねぎ	21.27	20	1.5×1.5					
	にんじん	10.31	10	1×1×1	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				
野菜の	キャベツ	64.71	55	1.5×1.5	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				おたま
スープ煮	(冷)チキンスープ	17	17		煮込んで野菜の旨みを出す。	170g	10L	汁椀	大
,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	水	90	90		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				
	食塩	0.3	0.3		上げる。				
	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						
					_				
					_				
					_				
					_				
					_				
					_				
					_				
					_				
l					_				
					_				

# 調理指示書(案)

献立番号 14

スプーン使用献立

※実施方針等に関す	<b>エサ</b> る質問及び意見に関す			・ スイカー・	字としている	
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) -	-
<del></del> 牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		学校配送	_
ペンネの	(冷)ベーコン たまねぎ にんじん なたね油(炒め用) (冷)チキンスープ 水(野菜用)	25.2 72.67 11.33 0.7 7 9.8	70 11 0.7 7 9.8	0.5×3 0.5×3 0.3×0.3×3	【除去】     小麦粉・なたね油(ルー用)・水(ルー用)・パン粉     【増量】	車用保温
豆乳グラタン	豆乳 食塩 こしょう 片くり粉 水(片くり粉用)	48 0.7 0.01 4 8	48 0.7 0.01 4 8		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。 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。	ジヤー
小松菜の ガーリックいため	(冷)小松菜 にんにく なたね油 食塩 こしょう うすくちしょうゆ	72 0.26 0.48 0.12 0.01 1.56		3cm みじん切	① 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場合は、十分に水切りする。) 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。	専用保温ジャー
野菜の スープ煮	じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ (冷)チキンスープ 水 食塩 こしょう ローリエ うすくちしょうゆ	22.22 21.27 10.31 64.71 17 90 0.3 0.01 0.01 2.6	20 10	1.5×1.5×1 1.5×1.5 1×1×1 1.5×1.5	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。	専用保温ジャー

#### 献立番号 15

献立名	する質問及び意見に 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		器具
ごはん	米(無洗米)水	110 165	110 165		・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
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 さとう 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水 厚あげ	36 3.84 3.24 4.8 2.76 3.24 84 60	3.84 3.24 4.8 2.76 3.24 84		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	[なま節] 4L (厚あげ] 10L	深皿	(なま節) おたま 小 (厚あげ) おたま 小
ほうれん草と 白菜のごまあえ	(冷)ほうれん草 はくさい すりごま 練りごま 本みりん こいくちしょうゆ けずりぶし だし汁	60 51.06 4.2 1.8 2.4 3.96 0.12 6	48		<ul> <li>① けずりぶしでだしをとる。</li> <li>② ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。</li> <li>③ 白菜はゆで、速やかに冷却する。</li> <li>④ すりごまは炒る。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	60g	7L	椀小	サーバー
さつま汁	親肉(もも)皮なし さつまいも たまねぎ にんじん 青ねぎ 赤みそ けずりぶし 水	20 27.78 21.27 5.15 5.32 6.4 1.4 120	25 20 5		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

# 調理指示書(案)

#### 献立番号 15

	する質問及び意見に関						
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
	水	165	165			J	ジャー
牛乳	普通牛乳 (飲用)	1本	1本		学校配送	_	_
	(冷)なま節	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、		
	さとう	3.84	3.84		魚を加えて煮る。	なま節	
なま節と	本みりん	3.24	3.24		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	36g	
厚あげの	料理酒	4.8	4.8		り出す。		専用保温
炊き合わせ	こいくちしょうゆ	2.76	2.76		③ ②の煮汁の半量に厚あげを加えて、煮含めて仕上げる。	厚あげ	ジャー
	うすくちしょうゆ	3.24	3.24			60g	
	水	84	84	`++++**222	*煮汁も配缶する。		
	厚あげ	60	60	油抜き後2×2×2			
	(冷)ほうれん草	60	60	3cm	【除去】		
	はくさい	51.06		3cm 1×3	すりごま・練りこ 【アレルギー対応:ごま】	ぎ	
	本みりん	2.4	2.4	1×3	① けずりぶしでだしをとる。	'	
ほうれん草と	こいくちしょうゆ	3.96	3.96		② ほうれん草はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。		専用保温
白菜のごまあえ	けずりぶし	0.12	0.12		③ 白菜はゆで、速やかに冷却する。	60g	ジャー
日本のこよめた	だし汁	6	6		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。		
	72071	0	0		⑤ ②③を混ぜ合わせて、④で調味して仕上げる。		
					S S S THE HADE C. O CHIEF OF CHILLY DO		
	鶏肉(もも)皮なし	20	20	1×3			
	さつまいも	27.78		皮つき1cm厚いちょう切	① けずりぶしでだしをとる。		
	たまねぎ	21.27		0.5×3			
	にんじん	5.15		0.3cm厚いちょう切	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		専用保温
さつま汁	 青ねぎ	5.32	5	小口切	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	ジャー
	赤みそ	6.4	6.4				
	けずりぶし	1.4	1.4				
	水	120	120				
I							

# 献立番号 16

献立名	する質問及び意見に関 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	器具
麦ごはん	米(無洗米) おおむぎ(押麦) 水	82 28 165	82 28 165		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
牛乳	普通牛乳(飲用)	1本	1本		交配送	_	_	_	_
1 30	E. 2. 1. 1. (D.//1)	2771	177		J INDICE				
元気 肉じゃが	豚肉(もも)スライス にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ(生) にら なたね油 三温糖 料理酒 コチュジャン うすくちしょうゆ 水	54 0.65 73.33 44.69 12.37 13.05 10.1 1.2 2.2 2.2 1.2 6 24	0.6 66 42 12	3cm みじん切 2×2×1.5 1×3 1cm厚いちょう切 0.5cm厚拍子切 2cm	<ul> <li>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。</li> <li>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、</li> <li>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。</li> <li>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、</li> <li>①を加えて煮含める。</li> <li>④ ③ににらを加えて加熱して仕上げる。</li> </ul>	168g	14L	深皿	<b>-</b> 71,− <del>U</del>
豆鯵の からあげ	(冷)豆鯵 料理酒 こいくちしょうゆ(80) 米粉 片くり粉 なたね油(揚げ物用)	30 0.26 0.18 3 1.2	30 0.26 0.18 3 1.2		<ul><li>① 豆あじ・料理酒・しょうゆを混ぜ合わせる。</li><li>② 米粉・片くり粉を混ぜ合わせる。</li><li>③ ①に②をつけて揚げる。</li></ul>	24g	10L	小深皿	トング
とうふの すまし汁	絹ごし豆腐たまねぎ (冷)小松菜 食塩 うすくちしょうゆ けずりぶし だし昆布 だし汁	16 15.95 20 0.1 2.4 1 0.8 120		1.5×1.5×1.5 0.5×3 3cm	<ul> <li>① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。</li> <li>② 小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。(冷水に放つ場合は、十分に水切りする。)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	125g	7L	汁椀	おたま 大