調理指示書(案)

資料10

献立番号 1　　スプーン使用献立

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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	飯椀	しゃもじ
	水	165	165						
牛乳	普通牛乳（飲用）	1本	1本		学校配送	－	－	－	－
チキンカレー	鶏肉(もも)	42	42	2×2	①　釜を熱し、半量の油を入れてなじませ、３分の１のたまねぎをきつね色になるまで十分に炒める。 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炒める。 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、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。 ④　微温湯で脱脂粉乳をよくとく。 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④を入れ、なめらかなルーを作る。 ⑥　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・しょうゆを加えて弱火で煮込む。 ⑦　⑥に残りの塩で調味し、さらに煮込んで仕上げる。 〇ルーを加えてから、３０分以上煮込むこと。	240g	14L	汁椀	おたま大
	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					
	たまねぎ	76.6	72	2×２					
	にんじん	18.56	18	1.5×1.5×1					
	しょうが	0.75	0.6	みじん切					
	なたね油(炒め用)	1.2	1.2						
	水(野菜用)	54	54						
	なたね油(ルー用)	1.2	1.2						
	バター	4.8	4.8						
	小麦粉	7.2	7.2						
	カレー粉	0.96	0.96	乾煎り					
	水(ルー用)	18	18						
	脱脂粉乳	6	6	よくとく					
	水(脱脂粉乳用)	18	18						
	ピザ用チーズ	6	6						
	トマトピューレ	7.2	7.2						
	フルーツチャツネ	3	3						
	バーベキューソース	6	6						
	ウスターソース	2.4	2.4						
	食塩	0.84	0.84						
	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						
小松菜のソテー	(冷）小松菜	65	65	3㎝	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　にんじんはゆでる。 ③　釜を熱し、油を入れてなじませ、①②を炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。	60g	7L	椀小	おたま小
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3					
	なたね油	0.7	0.7						
	食塩	0.2	0.2						
	こしょう	0.01	0.01						
	うすくちしょうゆ	1.1	1.1						
ビーンズフライ	(冷)ミックスビーンズ	42	42		①　豆はゆでる。 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。 ③　②に片くり粉をつけて、油で揚げる。	34g	4L	小深皿	おたま小
	食塩	0.72	0.72						
	片くり粉	8.4	8.4						
	ガーリックパウダー	0.07	0.07						
	なたね油(揚げ物用)	2.4	2.4						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 1　　**スプーン使用献立**

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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	ー	ー
チキンカレー	鶏肉(もも)	57	57	2×2	【除去】なたね油(ルー用)・バター・小麦粉・脱脂粉乳・チーズ 水(ルー用、脱脂粉乳用) 【増量】鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・水（野菜用）・バーベキューソース・食塩 【追加】片くり粉・水(片くり粉用) **【アレルギー対応食（乳・小麦）】** ①　釜を熱し、半量の油を入れてなじませ、３分の１のたまねぎをきつね色になるまで十分に炒める。 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炒める。 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、トマトピューレ・ローリエを加えて煮る。 ④　③がほとんどやわらかくなれば、ローリエを取り出して、じゃがいも・フルーツチャツネ・バーベキューソース・ウスターソース・しょうゆを加えて弱火で煮込む。 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。	240g	専用保温ジャー
	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	78.89	71	2×2×1.5			
	たまねぎ	87.2	82	2×２			
	にんじん	18.56	18	1.5×1.5×1			
	しょうが	0.75	0.6	みじん切			
	なたね油(炒め用)	1.2	1.2				
	水(野菜用)	72	72				
	カレー粉	0.96	0.96	乾煎り			
	トマトピューレ	7.2	7.2				
	フルーツチャツネ	3	3				
	バーベキューソース	12	12				
	ウスターソース	2.4	2.4				
	食塩	0.96	0.96				
	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				
	片くり粉	7.2	7.2				
	水(片くり粉用)	14.4	14.4				
小松菜のソテー	(冷）小松菜	65	65	3㎝	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を炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。	60g	専用保温ジャー
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3			
	なたね油	0.7	0.7				
	食塩	0.2	0.2				
	こしょう	0.01	0.01				
	うすくちしょうゆ	1.1	1.1				
ビーンズフライ	(冷)ミックスビーンズ	42	42		①　豆はゆでる。 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。 ③　②に片くり粉をつけて、油で揚げる。	34g	専用保温ジャー
	食塩	0.72	0.72				
	片くり粉	8.4	8.4				
	ガーリックパウダー	0.07	0.07				
	なたね油(揚げ物用)	2.4	2.4				

調理指示書(案)

献立番号 2　　**行事献立（月見）**

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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、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　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　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
	(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）**

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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	ー	ー
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	【除去】　すりごま **【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、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　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 3

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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	―	―	―	―
鶏肉と野菜の黒酢炒め	鶏肉(もも)	54	54	2×2	①　肉・しょうが・しょうゆを混ぜ合わせ、３０分程つける。 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。 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まとまりをつけて仕上げる。 干しいたけ：★2cmいちょう切 	150g	10L	深皿	サーバー
	しょうが	2.25	1.8	みじん切					
	こいくちしょうゆ	1.44	1.44						
	たまねぎ	70.21	66	2×2					
	にんじん	18.56	18	0.7cm厚いちょう切					
	干しいたけ	0.6	0.6	★2cmいちょう切					
	なたね油	1.2	1.2						
	さとう	2.64	2.64						
	こいくちしょうゆ	3.84	3.84						
	黒酢	3.6	3.6						
	片くり粉	1.2	1.2						
	しいたけのもどし汁	6	6						
切干大根の煮つけ	切干大根	6	6	戻して3cm	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	7L	椀小	おたま小
	油あげ	8	8	油抜き後0.5×３					
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3					
	三温糖	1.44	1.44						
	うすくちしょうゆ	3.6	3.6						
	けずりぶし	2.4	2.4						
	だし汁	60	60						
かきたま汁	(冷)液卵	25	25	よくとく	①　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、卵を流しこみ、火を通す。 ④　③に②を加えて仕上げる。	135g	14L	汁椀	おたま大
	たまねぎ	10.64	10	0.5×3					
	(冷)ほうれん草	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						
	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	―	―	―	―

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 3

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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	ー	ー
鶏肉と野菜の黒酢炒め	鶏肉(もも)	54	54	2×2	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
	しょうが	2.25	1.8	みじん切			
	こいくちしょうゆ	1.44	1.44				
	たまねぎ	70.21	66	2×2			
	にんじん	18.56	18	0.7cm厚いちょう切			
	干しいたけ	0.6	0.6	★2cmいちょう切			
	なたね油	1.2	1.2				
	さとう	2.64	2.64				
	こいくちしょうゆ	3.84	3.84				
	黒酢	3.6	3.6				
	片くり粉	1.2	1.2				
	しいたけのもどし汁	3	3				
切干大根の煮つけ	切干大根	6	6	戻して3cm	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
	油あげ	8	8	油抜き後、0.5×3			
	にんじん	10.31	10	0.3×0.3×3			
	三温糖	1.44	1.44				
	うすくちしょうゆ	3.6	3.6				
	削り節	2.4	2.4				
	だし汁	60	60				
かきたま汁	たまねぎ	26.6	25	0.5×3	【除去】　鶏卵 【増量】　ほうれん草・たまねぎ **【アレルギー対応：鶏卵】** ①　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
	(冷)ほうれん草	30	30	3cm			
	食塩	0.1	0.1				
	うすくちしょうゆ	2.4	2.4				
	削り節	1	1				
	だし昆布	0.8	0.8				
	だし汁	120	120				
	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	ー	ー

調理指示書(案)

献立番号 4

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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	－	－	－	－
根菜のかきあげ	(冷)ちくわ	35	35	0.5cm厚半月切り	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。 ②　ちくわ・にんじん・①・三度豆を混ぜ合わせ、米粉（打ち粉用）を全体にまぶす。 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。 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。	1個 （112ｇ）	10L	深皿	トング
	にんじん	14.43	14	0.3×0.3×3					
	れんこん	26.25	21	0.5cm厚いちょう切					
	ごぼう	23.33	21	2.5cmささがき					
	(冷)三度豆	7	7	3cm					
	米粉(うち粉用)	8.4	8.4						
	米粉(衣用)	8.4	8.4						
	片くり粉	2.8	2.8						
	食塩	0.42	0.42						
	水	18.2	18.2						
	なたね油(揚げ物用)	58.8	19.6						
小松菜とひじきのおかかあえ	ひじき	2.4	2.4	柔らかく戻す	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　釜を熱し油をなじませ、ひじきを加えてしんなりするまで炒め、さとう・みりん・しょうゆを加えて調味し、速やかに冷却する。 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。	65ｇ	7L	椀小	おたま小
	(冷）小松菜	60	60	3cm					
	なたね油	0.6	0.6						
	花かつお	0.48	0.48						
	さとう	0.48	0.48						
	本みりん	1.2	1.2						
	こいくちしょうゆ	3.6	3.6						
豚汁	豚肉(もも)スライス	15	15	1㎝	①　けずりぶしでだしをとる。 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。	150ｇ	14L	汁椀	おたま大
	だいこん	27.78	25	1×1×3					
	たまねぎ	37.24	25	0.5×3					
	にんじん	5.15	5	0.5cm厚いちょう切					
	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						
	だし汁	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。	－	－	－	－

調理指示書(案)

献立番号 5　　スプーン使用献立

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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、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	14L	汁椀 飯椀	サーバー
	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	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　すりごまは炒り、速やかに冷却する。 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						
	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	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						
	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 5　　スプーン使用献立

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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）	ー	ー
牛乳	普通牛乳（飲用）	1本	1本		学校配送	ー	ー
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	【除去】　すりごま 【増量】　しらす干し 【アレルギー対応：ごま】 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
	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					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
	米（無洗米）	110	110						
	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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

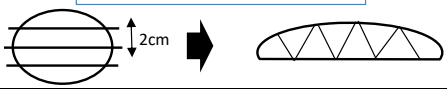
※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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	ー	ー
親子煮	鶏肉(もも)	80	80	2×2	【除去】 鶏卵・片くり粉・水（片くり粉用） 【増量】 鶏肉・たまねぎ **【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、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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、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。） 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。 **干しいたけ：★2cmいちょう切**  	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に水菜を加えて、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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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	ー	ー
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、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。） 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。 **干しいたけ：★2cmいちょう切** 	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。 【除去】　バター 【増量】　食塩	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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、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。） 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】 7L	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	4L	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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		
ビビンバ	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、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。） 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。 【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	【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				
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、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　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	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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	食缶	食器具	
ごはん					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
	米（無洗米）	110	110						
	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					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
	鶏肉(もも)	78	78	3×2					
	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					① 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。） 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
	(冷)だいこん葉	54	54	3cm					
	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					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
	たまねぎ	15.96	15	0.5×3					
	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					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
	米（無洗米）	82	82						
	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					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
	豚肉(もも)スライス	48	48	3cm					
	(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					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
	大豆	7.2	7.2	戻す					
	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					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
	たまねぎ	31.91	30	0.5×3					
	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						

調理指示書(案)

献立番号 12　　**和（なごみ）献立**

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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	食缶	食器具	
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	14L	飯碗	しゃもじ
	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	10	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	10L	深皿	サーバー
	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	72	72	3cm	①　小松菜はゆで、真空冷却機等で速やかに冷却する。（冷水に放つ場合は、十分に水切りする。） ②　卵に水溶きの片くり粉を加えて混ぜ合わせる。 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。 ④　釜を熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。 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。	48ｇ	7L	椀小	おたま 小
	(冷)液卵	24	24	よくとく					
	片くり粉	0.24	0.24						
	水(片くり粉用)	0.48	0.48						
	なたね油	0.6	0.6						
	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	14L	汁椀	おたま 大
	(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厚いちょう切					
	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						

【アレルギー対応】

調理指示書(案)

献立番号 12

和（なごみ）献立

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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。 【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	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	**【アレルギー対応：鶏卵】** 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、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厚いちょう切			
	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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　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　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、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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。 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						
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、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。） 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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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、厚あげを加えて煮含める。 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	【除去】すりごま **【アレルギー対応：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、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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含めて、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、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。） 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切る。	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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、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。	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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)	―	―
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	(冷)ベーコン	25.2	25.2	0.5×３	【除去】 小麦粉・なたね油(ルー用)・水(ルー用)・パン粉 【増量】 たまねぎ・にんじん・豆乳 【追加】 片くり粉・水(片くり粉) 【アレルギー対応：小麦】 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。 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。	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	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。	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	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	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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 【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
	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、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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						
さつま汁	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厚いちょう切					
	たまねぎ	21.27	20	0.5×3					
	にんじん	5.15	5	0.3cm厚いちょう切					
	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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
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	ー	ー
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	【除去】 すりごま・練りごま **【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、真空冷却機等で速やかに冷却する。 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				
さつま汁	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	専用保温ジャー
	さつまいも	27.78	25	皮つき1cm厚いちょう切			
	たまねぎ	21.27	20	0.5×3			
	にんじん	5.15	5	0.3cm厚いちょう切			
	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

※実施方針等に関する質問及び意見に関する回答公表時からの修正箇所は青文字としている

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	食缶	食器具	
麦ごはん					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
	米（無洗米）	82	82						
	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					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、 ①を加えて煮含める。 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
	豚肉(もも)スライス	54	54	3cm					
	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	1㎝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						
豆鰺の からあげ					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	トング
	(冷)豆鰺	30	30						
	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					① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。 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。） 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
	絹ごし豆腐	16	20	1.5×1.5×1.5					
	たまねぎ	15.95	15	0.5×3					
	(冷)小松菜	20	20	3㎝					
	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						