

[調理指示書 (例)]

2023年10月 2日 月曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等
													4500	
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等							
【ごはん】														
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg		①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg		で炊く。							
【肉みそひじき】														
・豚もも挽き肉			32.50 g	146.25 Kg	146.00 Kg		①豚肉に下味をつける。							
・清酒			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg	下味	②油を熱ししょうがを炒め、香りが							
・ひじき			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg	戻す	でてきたら豚肉を加え、よくほぐし							
・たまねぎ			39.00 g	194.99 Kg	195.00 Kg	粗みじん	ながら炒める。							
・にんじん			13.00 g	64.98 Kg	65.00 Kg	粗みじん	③たまねぎ・にんじん・ひじきの順							
・古根しょうが			1.95 g	10.98 Kg	11.00 Kg	みじん切り	に加え、その都度よく炒める。							
・サラダ油			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg		④砂糖を先に加え炒め、残りの調味							
・赤みそ			7.15 g	32.18 Kg	32.20 Kg		料を加えてさらに炒める。							
・上白糖			2.34 g	10.53 Kg	10.50 Kg		④水溶きでんぷんでとじる。							
・本みりん			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg		(温度確認)							
・しょうゆ			1.04 g	4.68 Kg	4.70 Kg									
・こしょう			0.03 g	0.14 Kg	0.14 Kg									
・でんぷん			1.04 g	4.68 Kg	4.70 Kg	水溶き								
【牛乳】														
・牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送							
【ごま酢和え】														
・もやし			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg		①ごまは煎る。(温度確認)							
・きゅうり			12.00 g	55.08 Kg	55.00 Kg	千切り	②野菜はそれぞれ茹で、水気をしっ							
・にんじん			6.00 g	30.02 Kg	30.00 Kg	千切り	かり切る。(温度確認)							
・キャベツ			36.00 g	190.58 Kg	191.00 Kg	短冊切り	③調味料を合わせて加熱する。							
・白すりごま			3.60 g	16.20 Kg	16.20 Kg		(温度確認)							
・しょうゆ			1.80 g	8.10 Kg	8.10 Kg		④①②③を混ぜ合わせ、冷却する。							
・上白糖			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		(温度確認)							
・酢			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg									
・食塩			0.24 g	1.08 Kg	1.08 Kg									
【かきたま汁】														
・冷凍豆腐			55.00 g	247.50 Kg	248.00 Kg		①削り節でだしを取る。							
・鶏卵			27.50 g	145.58 Kg	146.00 Kg	割りほぐす	②だし汁を熱しにんじん・豆腐を							
・にんじん			13.00 g	64.98 Kg	65.00 Kg	いちよう3mm	煮る。※アクをしっかりと取る。							
・こまつな			20.00 g	105.89 Kg	106.00 Kg	2-3cm幅	③塩・しょうゆ1/2量を加え、水溶き							
・しょうゆ			5.50 g	24.75 Kg	24.80 Kg		でんぷんでとろみをつける。							
・食塩			0.44 g	1.98 Kg	1.98 Kg		④液卵を少しずつ加え、かきたまを							
・でんぷん			1.65 g	7.43 Kg	7.40 Kg	水溶き	作る。							
・けずり節(だし用)			2.20 g	9.90 Kg	10.00 Kg		⑤しょうゆ1/2量・こまつなを加えて							
・だし汁			132.00 g	594.00 Kg	594.00 Kg		仕上げる。(温度確認)							
							【アレルギー対応食】							
							③の段階で釜から取り出す。							
							しょうゆ・こまつなを加えて仕上げ							
							る。(温度確認)							

[調理指示書 (例)]

2023年10月 3日 火曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等							
【アーモンド揚げパン】														
・ コッペパン		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個		①コッペパンを揚げる。							
・ 白絞油			8.40 g	37.80 Kg	38.00 Kg		(温度確認)							
・ 粉末アーモンド			3.60 g	16.20 Kg	17.00 Kg		②粉末アーモンドを煎る。							
・ 上白糖			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg		(温度確認)							
							③②と砂糖を混ぜ、①にまぶす。							
							【アレルギー対応食】							
							①コッペパンを揚げる。(温度確認)							
							②①に砂糖をまぶす。							
【牛乳】														
・ 牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送							
【大豆と鶏肉のトマト煮】														
・ 鶏モモ皮なし角切り肉			39.00 g	175.50 Kg	176.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。							
・ ベーコン(短冊)			3.90 g	17.55 Kg	17.50 Kg		大豆はやわらかく煮る。							
・ 大豆(乾)			13.00 g	58.50 Kg	59.00 Kg	茹でる	マカロニは硬めに茹でる。							
・ ホイールマカロニ			6.50 g	29.25 Kg	29.00 Kg	茹でる	②油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・ たまねぎ			65.00 g	324.99 Kg	325.00 Kg	1.5cm角	でてきたらベーコン・鶏肉を加えて							
・ にんじん			26.00 g	130.01 Kg	130.00 Kg	いちよう1cm	炒める。							
・ トマト缶詰			52.00 g	234.00 Kg	78.00 缶		③肉の色が変わったら、たまねぎ・							
・ にんにく			0.39 g	1.89 Kg	1.90 Kg	みじん切り	にんじんの順に加え、その都度よく							
・ サラダ油			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg		炒める。							
・ トマトケチャップ			7.80 g	35.10 Kg	35.00 Kg		④スープを加え煮る。							
・ 白ワイン			1.04 g	4.68 Kg	4.70 Kg		※アクをしっかり取る。							
・ 上白糖			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg		⑤トマト缶・調味料・大豆を加え							
・ 食塩			0.78 g	3.51 Kg	3.51 Kg		トマトの酸味を飛ばすように煮る。							
・ こしょう			0.04 g	0.18 Kg	0.18 Kg		⑥マカロニ・パセリを加えて仕上げ							
・ 中濃ソース			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg		る。(温度確認)							
・ パセリ			1.30 g	6.48 Kg	6.50 Kg	みじん切り								
・ 鶏ガラパック(だし用)			1.30 g	5.85 Kg	6.00 Kg									
・ スープ			26.00 g	117.00 Kg	117.00 Kg									
【ごぼうのソテー】														
・ 切りごぼう(千切り)			35.00 g	157.50 Kg	158.00 Kg		①ごぼうは下茹でする。							
・ ベーコン(短冊)			5.00 g	22.50 Kg	22.50 Kg		②油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・ にんにく			0.10 g	0.50 Kg	0.50 Kg	みじん切り	でてきたらベーコンを加えて炒める。							
・ パセリ			0.50 g	2.52 Kg	2.50 Kg	みじん切り	③ごぼうを加えてさらに炒め、全体							
・ サラダ油			1.50 g	6.75 Kg	6.80 Kg		に油が回ったら、調味料・水を加え							
・ 食塩			0.20 g	0.90 Kg	0.90 Kg		炒める。							
・ こしょう			0.01 g	0.05 Kg	0.05 Kg		④パセリを加えて仕上げる。							
・ しょうゆ			0.30 g	1.35 Kg	1.40 Kg		(温度確認)							
・ 水			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg									

[調理指示書 (例)]

2023年10月 4日 水曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等	
													4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等							
【ごはん】															
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg			で炊く。							
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本			学校配送							
【あじのソースフライ】															
・あじフィレ		50.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個			①あじに下味をつける。							
・食塩			0.20 g	0.90 Kg	0.90 Kg			②小麦粉と水でバター液を作る。							
・こしょう			0.03 g	0.14 Kg	0.14 Kg			③①に②、パン粉の順に衣を付け、							
・ウスターソース			2.50 g	11.25 Kg	11.30 Kg	下味	揚げる。（温度確認）								
・白ワイン			0.50 g	2.25 Kg	2.30 Kg										
・カレー粉			0.08 g	0.36 Kg	0.36 Kg										
・小麦粉			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg	衣①									
・水			8.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg	衣②									
・パン粉			8.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg										
・白絞油			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg										
【キャベツときゅうりの浅漬け】															
・キャベツ			39.00 g	206.46 Kg	206.00 Kg	短冊切り	①キャベツ・きゅうりはそれぞれ茹								
・きゅうり			13.00 g	59.72 Kg	60.00 Kg	小口3mm	で、水気をしっかり切る。（温度確認）								
・古根しょうが			0.39 g	2.21 Kg	2.20 Kg	おろす・汁のみ	②しょうが汁・調味料を合わせて								
・しょうゆ			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg			加熱する。（温度確認）							
・食塩			0.13 g	0.59 Kg	0.59 Kg			③①②を混ぜ合わせ、冷却する。 （温度確認）							
【みそ汁】															
・冷凍豆腐			26.00 g	117.00 Kg	117.00 Kg			①削り節でだしを取る。							
・じゃがいも			39.00 g	194.99 Kg	195.00 Kg	いちよう1cm	②だし汁を熱し、じゃがいも・にん								
・にんじん			13.00 g	64.98 Kg	65.00 Kg	いちよう5mm	じんを煮る。								
・ほうれんそう			15.60 g	77.99 Kg	78.00 Kg	2-3cm幅	③豆腐・油揚げを加えて煮る。								
・油揚げ（短冊）			9.10 g	40.95 Kg	41.00 Kg	油抜き	④みそを加え、ほうれんそう・長ね								
・長ねぎ			13.00 g	73.13 Kg	73.00 Kg	小口3mm	ぎを加えて仕上げる。（温度確認）								
・白みそ			10.80 g	48.60 Kg	48.60 Kg										
・けずり節（だし用）			2.40 g	10.80 Kg	11.00 Kg										
・だし汁			120.00 g	540.00 Kg	540.00 Kg										

[調理指示書 (例)]

2023年10月 5日 木曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等		
												4500			
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等								
【麦ごはん】															
・精白米			95.00 g	427.50 Kg	428.00 Kg		①米・麦を洗米・浸漬し、既定の水								
・米粒麦			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg		分量で炊く。								
・水			131.25 g	590.63 Kg	590.00 Kg										
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送								
【八宝菜】															
・豚肩小間切肉			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。								
・いか（短冊）			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg	下茹で	いか・えびは下茹でし、酒をふる。								
・むきえび			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg	下茹で	②油を熱し長ねぎ・しょうがを炒め								
・清酒			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		、香りがでてきたら豚肉を加え、ほ								
・うずら卵水煮			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg		ぐしながら炒める。								
・にんじん			24.00 g	120.02 Kg	120.00 Kg	短冊切り	にんじん・玉ねぎ・たけのこ・椎茸								
・はくさい			72.00 g	381.20 Kg	381.00 Kg	短冊切り	の順に加え、その都度よく炒める。								
・たまねぎ			36.00 g	180.00 Kg	180.00 Kg	1/2スライス5mm	③スープを加えて煮る。								
・たけのこ水煮（短冊）			18.00 g	81.00 Kg	81.00 Kg		※アクをしっかり取る。								
・干し椎茸（スライス）			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg	戻す	④いか・えび・うずら卵・はくさい								
・チンゲン菜			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅	を加えて煮、調味料を加える。								
・長ねぎ			1.80 g	10.13 Kg	10.00 Kg	みじん切り	⑤水溶きでんぶんでとろみをつけ、								
・古根しょうが			1.20 g	6.75 Kg	6.80 Kg	みじん切り	チンゲン菜を加えて仕上げる。								
・ごま油			1.80 g	8.10 Kg	8.10 Kg		（温度確認）								
・しょうゆ			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg		【アレルギー対応食】								
・食塩			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg		③の段階で釜から取り出す。								
・こしょう			0.05 g	0.23 Kg	0.23 Kg		いか・はくさいを加えて煮、調味料								
・でんぶん			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg	水溶き	を加える。								
・鶏ガラパック（だし用）			1.80 g	8.10 Kg	8.00 Kg		水溶きでんぶんでとろみをつけ、チ								
・スープ			42.00 g	189.00 Kg	189.00 Kg		ンゲン菜を加えて仕上げる。								
							（温度確認）								
【切干大根のピリ辛炒め】															
・切干大根			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg	戻す・ざく切り	①油を熱し豚肉を炒め、豆板醤を								
・つきこんにゃく			18.00 g	81.00 Kg	81.00 Kg	アク抜き	加えてさらに炒める。								
・豚もも細切り肉			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg		②つきこんにゃく・切干大根の順								
・上白糖			1.80 g	8.10 Kg	8.10 Kg		に加え、その都度よく炒める。								
・しょうゆ			3.00 g	13.50 Kg	13.50 Kg		③調味料・水を加え、水分を飛ばし								
・本みりん			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		ながら炒める。（温度確認）								
・トウバンジャン			0.12 g	0.54 Kg	0.60 Kg										
・ごま油			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg										
・サラダ油			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg										
・水			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg										
【みかん】															
・みかん		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個		①3回洗い、クラスごとに数える。								

[調理指示書 (例)]

2023年10月 6日 金曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等							
【麦ごはん】														
・精白米			90.00 g	405.00 Kg	405.00 Kg		①米・麦を洗米・浸漬し、既定の水							
・米粒麦			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg		分量で炊く。							
・水			120.00 g	540.00 Kg	540.00 Kg									
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送							
【ビーンズカレー】														
・豚肩小間切肉			30.00 g	135.00 Kg	135.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。							
・じゃがいも			60.00 g	300.02 Kg	300.00 Kg	2cm角	白いんげん豆と金時豆は、硬めに茹							
・白いんげん豆（乾）			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg	茹でる	でる。							
・金時豆（乾）			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg	茹でる	小麦粉・マーガリン・カレー粉を炒め							
・たまねぎ			48.00 g	239.99 Kg	240.00 Kg	1/2スライス5mm	ルウを作り、脱脂粉乳とスープで							
・にんじん			18.00 g	90.00 Kg	90.00 Kg	いちよう1cm	のばす。							
・にんにく			0.36 g	1.76 Kg	1.80 Kg	みじん切り	②油を熱しにんにく・しょうがを炒							
・古根しょうが			0.60 g	3.38 Kg	3.40 Kg	みじん切り	め、香りがでてきたら豚肉を加えて							
・冷凍グリーンピース			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg		炒める。							
・サラダ油			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg		③たまねぎ・にんじん・じゃがいも							
・小麦粉			7.20 g	32.40 Kg	32.40 Kg	ルウ	の順に加え、その都度よく炒める。							
・マーガリン（調理用）			8.40 g	37.80 Kg	38.00 Kg		④スープを加えて煮る。							
・脱脂粉乳			2.40 g	10.80 Kg	11.00 Kg		※アクをしっかり取る。							
・カレー粉			0.80 g	3.60 Kg	3.60 Kg		⑤調味料・ルウを加えて煮る。							
・トマトピューレ			3.60 g	16.20 Kg	16.00 Kg		⑥白いんげん豆・金時豆・グリーンピ							
・ウスターソース			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg		ースを加えて煮込む。（温度確認）							
・アップルソース			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg									
・食塩			1.44 g	6.48 Kg	6.48 Kg		【アレルギー対応食】							
・こしょう			0.04 g	0.18 Kg	0.18 Kg		④の段階で釜から取り出し、調味料							
・鶏ガラパック（だし用）			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg		・白いんげん豆・金時豆・グリーンピ							
・スープ			96.00 g	432.00 Kg	432.00 Kg		ースを加えて煮込む。（温度確認）							
【小松菜ともやしのソテー】														
・こまつな			20.00 g	105.89 Kg	106.00 Kg	2-3cm幅	①もやしは茹で、水気をしっかり							
・もやし			32.00 g	144.00 Kg	144.00 Kg		切る。（温度確認）							
・ホールコーン			13.00 g	58.50 Kg	58.50 Kg		②油を熱しハム・コーン・こまつな							
・ポークハム（短冊）			3.90 g	17.55 Kg	17.60 Kg		の順に加えて炒め、調味料を加えて							
・サラダ油			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg		さらに炒める。（温度確認）							
・食塩			0.26 g	1.17 Kg	1.17 Kg		③②に①を加え、混ぜ合わせる。							
・こしょう			0.01 g	0.05 Kg	0.05 Kg									
【りんご缶】														
・りんご缶（四つ割）		50.00	1.00 個	4500.00 個	125.00 缶		①缶はアルコール消毒する。							
							②切り口に注意して開缶し、クラス							
							ごとに数える。							

[調理指示書 (例)]

2023年10月 9日 月曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等							
【きのこツナの和風スパゲティ】														
・スパゲティ			72.00 g	324.00 Kg	324.00 Kg		①油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・塩(ゆで用)			0.72 g	3.24 Kg	3.24 Kg		でてきたらベーコン・玉ねぎ・エリ							
・まぐろ油漬			18.00 g	81.00 Kg	81.00 Kg		ンギ・しめじの順に加え、その都度							
・ベーコン(短冊)			15.00 g	67.50 Kg	67.50 Kg		よく炒める。							
・たまねぎ			60.00 g	300.02 Kg	300.00 Kg	1/2スライス5mm	まぐろ油漬け・まいたけを加えてさ							
・エリンギ			15.00 g	73.35 Kg	73.00 Kg	半月5mm	らに炒め、調味料を加える。							
・ほんしめじ			15.00 g	79.43 Kg	79.00 Kg	小房に分ける	(温度確認)							
・まいたけ水煮			15.00 g	67.50 Kg	68.00 Kg		②スパゲティを塩ゆでする。							
・にんにく			0.90 g	4.41 Kg	4.40 Kg	みじん切り	(温度確認)							
・オリーブ油			1.50 g	6.75 Kg	6.80 Kg		③①と②を混ぜ合わせる。							
・しょうゆ			4.50 g	20.25 Kg	20.30 Kg									
・食塩			0.75 g	3.38 Kg	3.38 Kg		※きざみのりは提供日までにクラス							
・本みりん			1.80 g	8.10 Kg	8.10 Kg		ごとに数え、ビニール袋に入れる。							
・きざみのり		0.30	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個									
【牛乳】														
・牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送							
【フレンチサラダ】														
・キャベツ			40.00 g	211.77 Kg	212.00 Kg	短冊切り	①野菜はそれぞれ茹で、水気をしっ							
・きゅうり			15.00 g	68.90 Kg	69.00 Kg	千切り	かり切る。(温度確認)							
・にんじん			15.00 g	75.02 Kg	75.00 Kg	千切り	②油1/2量を熱し、ハムを炒める。							
・ポークハム(短冊)			9.10 g	40.95 Kg	41.00 Kg		(温度確認)							
・サラダ油			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg		③油1/2量・調味料を合わせて加熱し							
・酢			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg		ドレッシングを作る。(温度確認)							
・食塩			0.39 g	1.76 Kg	1.76 Kg		①②③を混ぜ合わせ、冷却する。							
・こしょう			0.03 g	0.14 Kg	0.14 Kg		(温度確認)							
【ブルーベリーヨーグルトケーキ】														
・調理用ヨーグルト			32.50 g	146.25 Kg	146.00 Kg		①ホットケーキ用小麦粉・砂糖を合							
・ホットケーキ用小麦粉			32.50 g	146.25 Kg	146.00 Kg		わせ、油・ヨーグルトを加え、ダマ							
・上白糖			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg		にならないよう混ぜ合わせる。							
・ブルーベリー			6.50 g	29.25 Kg	29.00 Kg		②①にブルーベリーを加え混ぜる。							
・サラダ油			3.25 g	14.63 Kg	14.60 Kg		③紙カップに②を注ぎ、焼く。							
・紙カップ			1.00 個	4500.00 個	4500.00 個		(温度確認)							
							【アレルギー対応食】							
							①ホットケーキ用小麦粉・砂糖を合							
							わせ、油・水を加え、ダマにならな							
							いように混ぜ合わせる。							
							②①にブルーベリーを加え混ぜる。							
							③紙カップに②を注ぎ、焼く。							
							(温度確認)							

[調理指示書 (例)]

2023年10月10日 火曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等							
【ごはん】														
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg		①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg		で炊く。							
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送							
【大根のプルコギ】														
・だいこん			52.00 g	275.31 Kg	275.00 Kg	2cm角	①鶏ガラパックでスープを取る。							
・豚肩小間切れ肉			26.00 g	117.00 Kg	117.00 Kg		だいこんは下茹でする。							
・清酒			0.39 g	1.76 Kg	1.80 Kg	下味	豚肉に下味をつける。							
・しょうゆ			1.04 g	4.68 Kg	4.70 Kg	下味	②油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・にんにく			0.39 g	1.89 Kg	1.90 Kg	みじん	でてきたら豚肉を加えてほぐしなが							
・コチジャン			0.39 g	1.76 Kg	1.80 Kg		ら炒め、コチジャンを加える。							
・ごま油			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg		③肉に火が通ったら、だいこん・ス							
・上白糖			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg		ープ・調味料を加えて炒め煮る。							
・赤みそ			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg		④油・にらを加えて仕上げる。							
・しょうゆ			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg		（温度確認）							
・ごま油			0.26 g	1.17 Kg	1.20 Kg	仕上げ用								
・にら			6.50 g	30.78 Kg	31.00 Kg	2-3cm幅								
・鶏ガラパック（だし用）			0.13 g	0.59 Kg	1.00 Kg									
・スープ			2.60 g	11.70 Kg	12.00 Kg									
【中華ポテト】														
・さつまいも			54.00 g	270.00 Kg	270.00 Kg	拍子切り	①さつまいもを素揚げする。							
・白絞油			3.00 g	13.50 Kg	13.50 Kg		（温度確認）							
・上白糖			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		②調味料・水を合わせて加熱する。							
・水あめ			3.60 g	16.20 Kg	16.20 Kg		（温度確認）							
・水			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		③①に②を絡める。							
【トック汁】														
・トック			18.00 g	81.00 Kg	81.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。							
・鶏卵			24.00 g	127.08 Kg	127.00 Kg	割りほぐす	②油を熱し豚肉を炒める。肉に火が							
・豚肩小間切れ肉			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg		通ったら、にんじん・椎茸を加えて							
・にんじん			6.00 g	30.02 Kg	30.00 Kg	いちょう3mm	さらに炒め、スープを加えて煮る。							
・冷凍豆腐			36.00 g	162.00 Kg	162.00 Kg		※アクをしっかり取る。							
・長ねぎ			12.00 g	67.50 Kg	68.00 Kg	小口3mm	③豆腐・しょうゆ1/2量・塩を加えて							
・干し椎茸（スライス）			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg	戻す	煮、水溶きでんぷんでとろみをつけ							
・ごま油			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg		る。							
・食塩			0.96 g	4.32 Kg	4.32 Kg		④液卵を少しづつ加え、かきたまを							
・しょうゆ			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg		作り、トック・長ねぎ・しょうゆ1/2							
・でんぷん			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg	水溶き	量を加えて仕上げる。							
・鶏ガラパック（だし用）			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg		【アレルギー対応食】							
・スープ			132.00 g	594.00 Kg	594.00 Kg		③の段階で釜から取り出し、トック							
							・長ねぎ・しょうゆを加えて仕上げ							
							る。（温度確認）							

[調理指示書 (例)]

2023年10月11日 水曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等						
【ごはん】														
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量						
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg			で炊く。						
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本			学校配送						
【さばのおろし煮】														
・さば切り身		60.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個			①さばに下味をつける。						
・古根しょうが			0.70 g	3.96 Kg	4.00 Kg	おろす	下味	②だいこんと調味料を合わせる。						
・しょうゆ			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg			③①を並べ、上から②をまんべんな						
・上白糖			4.00 g	18.00 Kg	18.00 Kg			くかけ、煮る。（温度確認）						
・清酒			0.80 g	3.60 Kg	3.60 Kg									
・本みりん			1.50 g	6.75 Kg	6.80 Kg									
・しょうゆ			5.00 g	22.50 Kg	22.50 Kg									
・だいこん			20.00 g	105.89 Kg	106.00 Kg	おろす								
【キャベツのおかか和え】														
・キャベツ			40.00 g	211.77 Kg	212.00 Kg	短冊切り		①花かつおは煎る。（温度確認）						
・もやし			38.00 g	171.00 Kg	171.00 Kg			②野菜はそれぞれ茹で、水気をしっかり切る。（温度確認）						
・食塩			0.13 g	0.59 Kg	0.59 Kg			③調味料を合わせて加熱する。（温度確認）						
・しょうゆ			3.25 g	14.63 Kg	14.60 Kg			④①②③を混ぜ合わせ、冷却する。（温度確認）						
・花かつお			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg									
【わかめ汁】														
・鶏モモ皮なし小間切れ肉			14.40 g	64.80 Kg	65.00 Kg			①削り節でだしを取る。						
・冷凍わかめ			15.60 g	70.20 Kg	70.00 Kg	洗う		②だし汁を熱し、鶏肉・にんじん・						
・冷凍豆腐			48.00 g	216.00 Kg	216.00 Kg			たけのこの順に加えて煮る。						
・にんじん			12.00 g	59.99 Kg	60.00 Kg	いちよう3mm		※アクをしっかりと取る。						
・たけのこ水煮			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg	いちよう3mm		③椎茸・豆腐を加えてさらに煮、調						
・干し椎茸（スライス）			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg	戻す		味料を加える。						
・こまつな			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅		④わかめ・こまつなを加えて仕上げ						
・しょうゆ			2.16 g	9.72 Kg	9.70 Kg			る。（温度確認）						
・食塩			0.72 g	3.24 Kg	3.24 Kg									
・けずり節（だしパック）			2.40 g	10.80 Kg	11.00 Kg									
・だし汁			120.00 g	540.00 Kg	540.00 Kg									

[調理指示書 (例)]

2023年10月12日 木曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等	
													4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等								
【麦ごはん】															
・精白米			95.00 g	427.50 Kg	428.00 Kg		①米・麦を洗米・浸漬し、既定の水								
・米粒麦			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg		分量で炊く。								
・水			131.25 g	590.63 Kg	590.00 Kg										
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送								
【照り焼きハンバーグ】															
・冷凍ハンバーグ		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個		①ハンバーグを焼く。（温度確認）								
・上白糖			1.50 g	6.75 Kg	6.80 Kg	水溶き	②調味料・水を加熱し、水溶きでん								
・しょうゆ			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg		ぶんでとろみをつける。								
・本みりん			1.50 g	6.75 Kg	6.80 Kg		（温度確認）								
・水			5.00 g	22.50 Kg	22.50 Kg		③①に②をかける。								
・でんぷん			0.50 g	2.25 Kg	2.30 Kg										
【にんじんじゃこサラダ】															
・にんじん			24.00 g	120.02 Kg	120.00 Kg	千切り	①にんじんは下茹でする。								
・しらたき			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg	アク抜き	ちりめんじゃこは煎る。								
・しょうゆ			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		②油を熱ししらたきを炒め、にんじ								
・ちりめんじゃこ			9.60 g	43.20 Kg	43.00 Kg		ん・ちりめんじゃこの順に加える。								
・ごま油			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg		③調味料を加え、さらに炒める。								
・酢			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg		（温度確認）								
【ごまみそ汁】															
・じゃがいも			36.00 g	180.00 Kg	180.00 Kg	いちよう1cm	①煮干しでだしを取る。								
・にんじん			12.00 g	59.99 Kg	60.00 Kg	いちよう3mm	大豆・ごま・だし汁の一部を合わせ								
・油揚げ（短冊）			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg	油抜き	ミキサーにかける。								
・長ねぎ			12.00 g	67.50 Kg	68.00 Kg	小口3mm	②だし汁を熱しじゃがいも・にんじ								
・こまつな			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅	ん・油揚げを煮る。								
・白みそ			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg		③みそ・ミキサーにかけただし汁を								
・赤みそ			4.80 g	21.60 Kg	21.60 Kg		加えて煮る。								
・大豆水煮			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg		④長ねぎ・こまつなを加えて仕上げ								
・白ごま			3.60 g	16.20 Kg	16.20 Kg		る。（温度確認）								
・煮干し（だし用）			2.40 g	10.80 Kg	11.00 Kg										
・だし汁			144.00 g	648.00 Kg	648.00 Kg										

[調理指示書 (例)]

2023年10月13日 金曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等	
													4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等							
【ごはん】															
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg										①米を洗米・浸漬し、既定の水分量
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg										で炊く。
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本										学校配送
【生揚げの四川煮】															
・冷凍生揚げ			108.00 g	486.00 Kg	486.00 Kg	油抜き									①鶏ガラパックでスープを取る。
・豚もも細切り肉			18.00 g	81.00 Kg	81.00 Kg										豚肉に下味をつける。
・しょうゆ			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg	下味									②油を熱ししょうが・にんにくを炒
・清酒			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg	下味									め、香りがでてきたら豚肉・トウバ
・たまねぎ			48.00 g	239.99 Kg	240.00 Kg	1/2スライス5mm									ンジャンを加えほぐしながら炒める。
・にんじん			18.00 g	90.00 Kg	90.00 Kg	千切り									肉の色が変わったら、たまねぎ・に
・古根しょうが			0.60 g	3.38 Kg	3.40 Kg	みじん切り									んじんの順に加えさらに炒める。
・にんにく			0.24 g	1.17 Kg	1.20 Kg	みじん切り									③スープを加えて煮る。
・チンゲン菜			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅									※アクをしっかり取る。
・ごま油			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg										④調味料・生揚げを加え、生揚げに
・トウバンジャン			0.12 g	0.54 Kg	0.60 Kg										味が浸るように煮る。
・上白糖			1.80 g	8.10 Kg	8.10 Kg										⑤水溶きでんぷんでとろみをつけ、
・しょうゆ			3.60 g	16.20 Kg	16.20 Kg										チンゲン菜を加えて仕上げる。
・赤みそ			3.60 g	16.20 Kg	16.20 Kg										（温度確認）
・トマトケチャップ			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg										
・鶏ガラパック（だし用）			1.20 g	5.40 Kg	6.00 Kg										
・スープ			24.00 g	108.00 Kg	108.00 Kg										
・でんぷん			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg	水溶き									
【ナムル】															
・もやし			40.00 g	180.00 Kg	180.00 Kg										①ごまは煎る。（温度確認）
・ポークハム（短冊）			7.00 g	31.50 Kg	31.50 Kg										②もやし・にんじん・こまつなは茹
・にんじん			10.00 g	50.00 Kg	50.00 Kg	千切り									で水気をしっかり切る。
・こまつな			10.00 g	52.92 Kg	53.00 Kg	2-3cm幅									（温度確認）
・長ねぎ			2.00 g	11.25 Kg	11.00 Kg	みじん切り									③油を熱し長ねぎを炒め、ハムを加
・白すりごま			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg										えてさらに炒め、調味料を加える。
・しょうゆ			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg										（温度確認）
・上白糖			0.40 g	1.80 Kg	1.80 Kg										④①②③を混ぜ合わせ、冷却する。
・ごま油			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg										（温度確認）
【みかん】															
・みかん		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個										①3回洗い、クラスごとに数える。
【味付煮干し】															
・味付煮干し		5.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個										①クラスごとに数えビニール袋に
															入れる。※提供日までに数える。

[調理指示書 (例)]

2023年10月16日 月曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等						
【ごはん】														
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg									①米を洗米・浸漬し、既定の水分量
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg									で炊く。
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本									学校配送
【親子煮】														
・鶏モモ皮なし小間切れ肉			32.50 g	146.25 Kg	146.00 Kg									①油を熱し鶏肉を炒め、肉の色が変
・液卵			39.00 g	175.50 Kg	176.00 Kg									わったら、たまねぎ・にんじん・
・じゃがいも			80.00 g	400.10 Kg	400.00 Kg	2cm角								じゃがいもの順に加え、その都度よく
・にんじん			26.00 g	130.01 Kg	130.00 Kg	いちょう1cm								炒める。
・たまねぎ			52.00 g	260.01 Kg	260.00 Kg	1/2スライス5mm								②水・調味料を加えて煮、じゃがい
・冷凍グリーンピース			6.50 g	29.25 Kg	29.00 Kg									もに火が通るまで煮る。
・サラダ油			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg									③液卵を少しずつ加え、グリーンピー
・上白糖			3.90 g	17.55 Kg	17.60 Kg									スを加えて仕上げる。
・しょうゆ			9.10 g	40.95 Kg	41.00 Kg									（温度確認）
・水			39.00 g	175.50 Kg	175.50 Kg									【アレルギー対応食】
														②の段階で釜から取り出し、グリーン
														ピースを加えて仕上げる。
														（温度確認）
【ごぼうのサラダ】														
・切りごぼう（千切り）			30.00 g	149.99 Kg	150.00 Kg									①ごまは煎る。（温度確認）
・きゅうり			12.00 g	55.08 Kg	55.00 Kg	千切り								②野菜はそれぞれ茹で、水気をしっ
・にんじん			6.00 g	30.02 Kg	30.00 Kg	千切り								かり切る。（温度確認）
・まぐろ油漬			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg									③油1/2量を熱し、まぐろ油漬けを
・サラダ油			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg									炒める。（温度確認）
・しょうゆ			3.00 g	13.50 Kg	13.50 Kg									④油1/2量・調味料を合わせて加熱し
・酢			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg									ドレッシングを作る。（温度確認）
・白ごま			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg									⑤①②③④を混ぜ合わせ、冷却する
														（温度確認）
【のりの佃煮】														
・のりの佃煮		8.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個									①クラスごとに数えビニール袋に
														入れる。※提供日までに数える。

[調理指示書 (例)]

2023年10月17日 火曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等	
													4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等							
【サンドパン】															
・サンドパン		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個			学校配送							
【牛乳】															
・牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本			学校配送							
【さつまいもコロッケ】															
・さつまいもコロッケ		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個			①コロッケを揚げる。(温度確認)							
・白絞油			5.00 g	22.50 Kg	22.50 Kg			②調味料を加熱し、ソースを作る。 (温度確認)							
・ウスターソース			3.00 g	13.50 Kg	13.50 Kg			※ソースは別食缶で提供。							
・トマトケチャップ			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg										
・トマトピューレ			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg										
【五目スープ】															
・鶏胸皮なし小間切れ肉			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg			①鶏ガラパックでスープを取る。							
・はるさめ			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg	戻す		②スープを熱し、鶏肉・にんじん・							
・にんじん			12.00 g	59.99 Kg	60.00 Kg	せん切り		たけのこの順に加えて煮る。							
・もやし			30.00 g	135.00 Kg	135.00 Kg			※アクをしっかり取る。							
・こまつな			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅		③椎茸・もやしを加えてさらに煮、							
・たけのこ水煮(千切り)			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg			塩・こしょうを加える。							
・干し椎茸(スライス)			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg	戻す		④水溶きでんぶんでとろみをつけ、							
・しょうゆ			3.60 g	16.20 Kg	16.20 Kg			はるさめ・こまつな・しょうゆを加							
・食塩			0.72 g	3.24 Kg	3.24 Kg			えて仕上げる。(温度確認)							
・こしょう			0.04 g	0.18 Kg	0.18 Kg										
・でんぶん			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg	水溶き									
・鶏ガラパック(だし用)			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg										
・スープ			144.00 g	648.00 Kg	648.00 Kg										
【ヨーグルトポンチ】															
・みかん缶			36.00 g	162.00 Kg	95.00 缶			①缶はアルコール消毒する。							
・パイナップル缶			30.00 g	135.00 Kg	75.00 缶			②切り口に注意して開缶し、缶詰の							
・黄桃缶			30.00 g	135.00 Kg	77.00 缶			汁を切る。							
・調理用ヨーグルト			36.00 g	162.00 Kg	162.00 Kg			③②とヨーグルトを和える。							
								【アレルギー対応食】							
								ヨーグルトと和える前に取り出す。							

[調理指示書 (例)]

2023年10月19日 木曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等		
												4500			
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等							
【鶏ごぼうピラフ】															
・精白米			91.00 g	409.50 Kg	410.00 Kg								①米を洗米・浸漬し、既定の水分量		
・水			109.00 g	490.50 Kg	491.00 Kg								で炊く。		
・鶏モモ皮なし小間切れ肉			26.00 g	117.00 Kg	117.00 Kg								②油・バターを熱し鶏肉を炒める。		
・にんじん			13.00 g	64.98 Kg	65.00 Kg	ささがき							肉の色が変わったら、ごぼう・にん		
・ごぼう			22.10 g	110.52 Kg	111.00 Kg	ささがき							じんの順に加え、その都度よく炒め		
・しょうゆ			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg								、調味料を加える。(温度確認)		
・食塩			1.30 g	5.85 Kg	5.85 Kg								③グリーンピースを茹でる。		
・こしょう			0.04 g	0.18 Kg	0.18 Kg								(温度確認)		
・サラダ油			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg								④①に②③を混ぜる。		
・バター(調理用)			0.65 g	2.93 Kg	7.00 個								【アレルギー対応食】		
・冷凍グリーンピース			3.90 g	17.55 Kg	17.50 Kg								①の段階で取り出す。		
【牛乳】															
・牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本								学校配送		
【しいらの米粉揚げ】															
・しいら角切り			54.00 g	243.00 Kg	243.00 Kg								①しいらに下味をつけ、衣をまぶし		
・食塩			0.12 g	0.54 Kg	0.54 Kg								揚げる。(温度確認)		
・こしょう			0.01 g	0.05 Kg	0.05 Kg								下味		
・清酒			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg								②パセリ・しょうが汁・調味料・レ		
・上新粉			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg	衣							モン果汁・油・水を合わせて加熱し		
・白絞油			4.80 g	21.60 Kg	21.60 Kg								タレを作る。(温度確認)		
・パセリ			0.24 g	1.22 Kg	1.20 Kg	みじん切り							③①に②をまんべんなくかけ、和え		
・古根しょうが			0.24 g	1.35 Kg	1.40 Kg	おろす・汁のみ							る。		
・しょうゆ			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg										
・上白糖			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg										
・酢			0.96 g	4.32 Kg	4.30 Kg										
・レモン果汁			0.24 g	1.08 Kg	1.10 Kg										
・ごま油			0.12 g	0.54 Kg	0.50 Kg										
・水			2.40 g	10.80 Kg	11.00 Kg										
【ミネストローネ】															
・じゃがいも			36.00 g	180.00 Kg	180.00 Kg	1.5cm角							①鶏ガラパック・ベイリーフでスー		
・にんじん			12.00 g	59.99 Kg	60.00 Kg	1cm角							プを取る。		
・たまねぎ			30.00 g	149.99 Kg	150.00 Kg	1.5cm角							マカロニは硬めにゆでる。		
・セロリー			6.00 g	41.54 Kg	42.00 Kg	粗みじん							②油を熱しにんにくを炒め、香りが		
・ベーコン(短冊)			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg								でてきたらベーコン・セロリーを加		
・にんにく			0.24 g	1.17 Kg	1.20 Kg	みじん切り							えて炒める。		
・オリーブ油			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg								たまねぎ・にんじん・じゃがいもの		
・シェルマカロニ			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg	茹でる							順に加え、その都度よく炒める。		
・トマト缶詰			30.00 g	135.00 Kg	47.00 缶								③スープを加えて煮る。		
・ホールコーン			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg								※アクをしっかりと取る。		
・パセリ			1.20 g	5.99 Kg	6.00 Kg	みじん切り							④トマト缶・調味料・ホールコーン		
・食塩			1.08 g	4.86 Kg	4.86 Kg								を加え、トマトの酸味を飛ばすよう		
・こしょう			0.04 g	0.18 Kg	0.18 Kg								に煮る。		
・白ワイン			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg								⑤マカロニ・パセリを加えて仕上げ		
・鶏ガラパック(だし用)			6.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg								る。(温度確認)		
・ベイリーフ			0.06 g	0.27 Kg	0.27 Kg										
・スープ			108.00 g	486.00 Kg	486.00 Kg										
【小袋アーモンド】															
・小袋アーモンド		10.00	1.00 袋	4500.00 袋	4500.00 袋								①クラスごとに数え、ビニール袋に		
													入れる。※提供日までに数える。		

[調理指示書 (例)]

2023年10月23日 月曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等		
												4500			
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等								
【玄米ごはん】															
・精白米			95.00 g	427.50 Kg	428.00 Kg		①米と玄米を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。								
・発芽玄米			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg										
・水			131.25 g	590.63 Kg	590.00 Kg										
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送								
【赤魚の和風マリネ】															
・あかうお切り身		60.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個		①あかうおに下味をつけ、衣をまぶし揚げる。（温度確認） ②油を熱したまねぎをよく炒める。調味料を加え、じっくり煮詰める。（温度確認） ③①に②をかける。								
・しょうゆ			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg	下味									
・清酒			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg										
・でんぷん			5.00 g	22.50 Kg	23.00 Kg	衣									
・白絞油			4.00 g	18.00 Kg	18.00 Kg										
・しょうゆ			2.50 g	11.25 Kg	11.30 Kg	おろす									
・上白糖			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg										
・サラダ油			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg										
・酢			2.50 g	11.25 Kg	11.30 Kg										
・たまねぎ			5.00 g	25.02 Kg	25.00 Kg										
【れんこんのにんにく炒め】															
・れんこん			30.00 g	168.75 Kg	169.00 Kg	いちよう5mm	①れんこんは下茹でする。 ②油を熱しにんにくを炒め、香りがでてきたらハム・①・こまつなの順に加えて炒める。 ③調味料を加えてさらに炒める。（温度確認）								
・こまつな			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅									
・ポークハム(短冊)			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg										
・にんにく			0.24 g	1.17 Kg	1.20 Kg	みじん切り									
・サラダ油			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg										
・食塩			0.18 g	0.81 Kg	0.81 Kg										
・こしょう			0.01 g	0.05 Kg	0.05 Kg										
・しょうゆ			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg										
【豚汁】															
・豚肩小間切れ肉			20.00 g	90.00 Kg	90.00 Kg		①煮干しでだしを取る。 ②油を熱し豚肉を炒め、肉の色が変わったら、ごぼう・こんにゃく・にんじんの順に加え、その都度よく炒める。 ③だし汁を加えて煮る。 ※アクをしっかり取る。 ④じゃがいも・豆腐を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。 ⑤みそ・長ねぎを加えて仕上げる。（温度確認）								
・冷凍豆腐			40.00 g	180.00 Kg	180.00 Kg										
・じゃがいも			40.00 g	199.98 Kg	200.00 Kg	1.5cm角									
・こんにゃく(色紙切り)			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg	アク抜き									
・にんじん			15.00 g	75.02 Kg	75.00 Kg	いちよう5mm									
・長ねぎ			10.00 g	56.25 Kg	56.00 Kg	小口3mm									
・ごぼう			7.00 g	35.01 Kg	35.00 Kg	ささがき									
・サラダ油			0.50 g	2.25 Kg	2.30 Kg										
・白みそ			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg										
・煮干し(だし用)			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg										
・だし汁			90.00 g	405.00 Kg	405.00 Kg										

[調理指示書 (例)]

2023年10月24日 火曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等							
【ごはん】														
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg		①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg		で炊く。							
【豚キムチ】														
・豚肩小間切れ肉			30.00 g	135.00 Kg	135.00 Kg		①豚肉に下味をつける。							
・清酒			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg	下味	もやしはさっと茹で、水気をしっかり							
・たまねぎ			22.00 g	109.98 Kg	110.00 Kg	1/2スライス5mm	り切る。							
・キムチ			19.50 g	87.75 Kg	88.00 Kg		ごまは煎る。							
・もやし			19.50 g	87.75 Kg	88.00 Kg		②油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・にんじん			5.20 g	26.01 Kg	26.00 Kg	千切り	でてきたら豚肉を加えて炒める。							
・にら			9.10 g	43.11 Kg	43.00 Kg	2-3cm幅	③たまねぎ・にんじん・もやしの順							
・にんにく			0.65 g	3.20 Kg	3.20 Kg	みじん切り	に加え、その都度よく炒める。							
・サラダ油			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg		④キムチ・しょうゆを加え、さらに							
・しょうゆ			3.25 g	14.63 Kg	14.60 Kg		炒め、水溶きでんぶんでとろみをつ							
・でんぶん			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg	水溶き	ける。							
・ごま油			0.26 g	1.17 Kg	1.20 Kg	仕上げ用	⑤にら・ごま油・ごまを加えて仕上							
・白ごま			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg		げる。(温度確認)							
【牛乳】														
・牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送							
【白菜スープ】														
・はくさい			72.00 g	381.20 Kg	381.00 Kg	短冊切り	①鶏ガラパックでスープを取る。							
・にんじん			18.00 g	90.00 Kg	90.00 Kg	千切り	②スープを熱し鶏肉を煮る。							
・ほうれんそう			12.00 g	59.99 Kg	60.00 Kg	2-3cm幅	※アクをしっかりと取る。							
・干し椎茸(スライス)			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg	戻す	③にんじん・しいたけを加えて煮、							
・鶏胸皮つき小間切れ肉			18.00 g	81.00 Kg	81.00 Kg		塩・こしょう・しょうゆ1/2量を加え							
・古根しょうが			0.60 g	3.38 Kg	3.40 Kg	おろす・汁のみ	る。							
・しょうゆ			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg		④はくさいを加えてさらに煮、水溶							
・食塩			0.96 g	4.32 Kg	4.32 Kg		きでんぶんでとろみをつける。							
・こしょう			0.04 g	0.18 Kg	0.18 Kg		⑤ほうれんそう・しょうが汁・しょ							
・でんぶん			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg	水溶き	うゆ1/2量を加えて仕上げる。							
・鶏ガラパック(だし用)			4.80 g	21.60 Kg	22.00 Kg		(温度確認)							
・スープ			132.00 g	594.00 Kg	594.00 Kg									
【杏仁豆腐】														
・杏仁寒天			39.00 g	175.50 Kg	88.00 缶		①缶はアルコール消毒する。							
・黄桃缶			26.00 g	117.00 Kg	67.00 缶		②切り口に注意して開缶し、缶詰の							
・パイナップル缶			26.00 g	117.00 Kg	65.00 缶		汁を切る。							
・りんご缶			13.00 g	58.50 Kg	33.00 缶		③杏仁寒天と果物を和える。							

[調理指示書 (例)]

2023年10月25日 水曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等	
												4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等						
【古代米ごはん】														
・精白米			95.00 g	427.50 Kg	428.00 Kg			①米・赤米を洗米・浸漬し、既定の						
・赤米			10.00 g	45.00 Kg	45.00 Kg			水分量で炊く。						
・水			131.25 g	590.63 Kg	590.00 Kg									
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本			学校配送						
【大豆とまぐろの甘辛あえ】														
・大豆水煮			15.00 g	67.50 Kg	68.00 Kg			①まぐろに下味をつける。						
・まぐろ角切り			52.00 g	234.00 Kg	234.00 Kg			②①と大豆に衣をまぶし揚げる。						
・古根しょうが			0.26 g	1.49 Kg	1.50 Kg	おろす 下味 衣	（温度確認）							
・しょうゆ			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg									
・でんぷん			10.40 g	46.80 Kg	47.00 Kg			③調味料・水を合わせて加熱し、タレを作る。（温度確認）						
・白絞油			5.20 g	23.40 Kg	23.40 Kg			ごまは煎る。（温度確認）						
・しょうゆ			2.34 g	10.53 Kg	10.50 Kg			④②③を合わせて和える。						
・上白糖			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg									
・本みりん			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg									
・水			2.60 g	11.70 Kg	11.70 Kg									
・白すりごま			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg									
【鶏肉とねぎのすまし汁】														
・鶏胸皮なし小間切れ肉			12.00 g	54.00 Kg	54.00 Kg			①削り節でだしを取る。						
・冷凍豆腐			48.00 g	216.00 Kg	216.00 Kg			②だし汁を熱し鶏肉を煮る。						
・にんじん			18.00 g	90.00 Kg	90.00 Kg	いちよう3mm	※アクをしっかり取る。							
・こまつな			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg	2-3cm幅	③にんじん・えのき・豆腐を加えて							
・長ねぎ			18.00 g	101.25 Kg	101.00 Kg	小口3mm	煮、塩・しょうゆ1/2量を加える。							
・えのきたけ			12.00 g	63.54 Kg	64.00 Kg			④長ねぎ・こまつな・しょうゆ1/2量						
・しょうゆ			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg			を加えて仕上げる。（温度確認）						
・食塩			0.80 g	3.60 Kg	3.60 Kg									
・けずり節（だし用）			3.00 g	13.50 Kg	14.00 Kg									
・だし汁			120.00 g	540.00 Kg	540.00 Kg									
【柿】														
・柿（チルド）		50.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個			①クラスごとに数える。						

[調理指示書 (例)]

2023年10月26日 木曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等	
													4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等		調理方法等							
【ごはん】															
・精白米			110.00 g	495.00 Kg	495.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	618.75 Kg	619.00 Kg			で炊く。							
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本			学校配送							
【豚肉のうまみそ焼き】															
・豚肩ロース切り身		30.00	2.00 個	9000.00 個	9000.00 個			①たまねぎ・にんにく・油・調味料							
・たまねぎ			7.20 g	36.00 Kg	36.00 Kg	おろす	}	を混ぜ合わせ、豚肉を漬ける。							
・にんにく			0.24 g	1.17 Kg	1.20 Kg	おろす		②①を焼く。（温度確認）							
・白みそ			2.40 g	10.80 Kg	10.80 Kg										
・上白糖			2.16 g	9.72 Kg	9.70 Kg										
・しょうゆ			1.20 g	5.40 Kg	5.40 Kg										
・オイスターソース			0.24 g	1.08 Kg	1.10 Kg										
・ごま油			0.24 g	1.08 Kg	1.10 Kg										
・食塩			0.12 g	0.54 Kg	0.54 Kg										
・サラダ油(天板用)			0.24 g	1.08 Kg	1.10 Kg										
【小松菜としらすのサラダ】															
・しらす干し			6.50 g	29.25 Kg	29.00 Kg			①しらすは蒸す。（温度確認）							
・こまつな			19.50 g	103.23 Kg	103.00 Kg	2-3cm幅	}	ごまは煎る。（温度確認）							
・キャベツ			39.00 g	206.46 Kg	206.00 Kg	短冊切り		②野菜はそれぞれ茹で、水気をしっかり切る。（温度確認）							
・上白糖			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg			③調味料・油を合わせて加熱しドレッシングを作る。（温度確認）							
・しょうゆ			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg			④①②③を合わせて和え、冷却する（温度確認）							
・酢			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg										
・食塩			0.13 g	0.59 Kg	0.59 Kg										
・ごま油			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg										
・サラダ油			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg										
・白ごま			1.30 g	5.85 Kg	5.90 Kg										
【沢煮椀】															
・豚もも細切り肉			13.00 g	58.50 Kg	58.50 Kg			①かつお節と昆布でだしを取る。							
・ごぼう			13.00 g	64.98 Kg	65.00 Kg	千切り	}	ごぼうは下茹でする。							
・にんじん			13.00 g	64.98 Kg	65.00 Kg	千切り		②だし汁を熱し、豚肉をほぐしながら煮る。							
・えのきたけ			13.00 g	68.81 Kg	69.00 Kg	1/2カット		③ごぼう・にんじん・えのき・だい							
・だいこん			35.00 g	185.31 Kg	185.00 Kg	千切り		こんの順に加えて煮る。							
・万能ねぎ			3.90 g	18.68 Kg	19.00 Kg	2-3cm幅		※アクをしっかりと取る。							
・しょうゆ			3.00 g	13.50 Kg	13.50 Kg			④調味料・ねぎを加えて仕上げる。（温度確認）							
・食塩			0.96 g	4.32 Kg	4.32 Kg										
・清酒			0.60 g	2.70 Kg	2.70 Kg										
・かつお節(だし用)			2.40 g	10.80 Kg	11.00 Kg										
・こんぶ(だし用)			0.30 g	1.35 Kg	1.40 Kg										
・だし汁			156.00 g	702.00 Kg	702.00 Kg										

[調理指示書 (例)]

2023年10月31日 火曜日

人数	1年	2年	3年	職員									合計	行事等	
													4500		
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	全体量 単位	総使用量 単位	切り方等	調理方法等								
【栗おこわ】															
・精白米			45.50 g	204.75 Kg	205.00 Kg	}	①精白米・もち米は洗米・浸漬し、調味料を加えて炊く。 ②水と調味料を合わせて加熱し、栗を煮る。(温度確認) ③①に②を混ぜる。								
・もち米			52.00 g	234.00 Kg	234.00 Kg										
・食塩			0.52 g	2.34 Kg	2.34 Kg										
・清酒			0.65 g	2.93 Kg	2.90 Kg										
・水			92.60 g	416.70 Kg	417.00 Kg										
・むき栗			19.50 g	87.75 Kg	88.00 Kg										
・上白糖			1.95 g	8.78 Kg	8.80 Kg										
・食塩			0.13 g	0.59 Kg	0.59 Kg										
・水			13.00 g	58.50 Kg	59.00 Kg										
【牛乳】															
・牛乳		206.00	1.00 本	4500.00 本	4500.00 本		学校配送								
【鮭のもみじ焼き】															
・さけ切り身		70.00	1.00 個	4500.00 個	4500.00 個	おろす }	①にんじん・調味料を混ぜ合わせ、鮭に絡める。 ②①を焼く。(温度確認)								
・にんじん			8.00 g	40.01 Kg	40.00 Kg										
・トマトケチャップ			5.50 g	24.75 Kg	25.00 Kg										
・ウスターソース			1.50 g	6.75 Kg	6.80 Kg										
・食塩			0.15 g	0.68 Kg	0.68 Kg										
・こしょう			0.02 g	0.09 Kg	0.09 Kg										
・サラダ油(天板用)			0.50 g	2.25 Kg	2.30 Kg										
【もやしの煮浸し】															
・もやし			50.00 g	225.00 Kg	225.00 Kg	2-3cm幅	①花かつおは煎る。 もやしはさっと茹で、水気をしっかり切る。 ②だし汁に調味料を加えて熱し、こまつなを加えて煮る。 ③②に①を加えてさらに煮る。(温度確認)								
・こまつな			10.00 g	52.92 Kg	53.00 Kg										
・上白糖			0.50 g	2.25 Kg	2.30 Kg										
・しょうゆ			2.50 g	11.25 Kg	11.30 Kg										
・花かつお			0.50 g	2.25 Kg	2.30 Kg										
・だし汁			3.00 g	13.50 Kg	13.50 Kg										
【芋子汁】															
・豚肩小間切れ肉			15.00 g	67.50 Kg	68.00 Kg	いちょう1cm 油抜き アク抜き ささがき 小房に分ける 小口3mm	①削り節でだしを取る。 ごぼうは下茹でする。 ②だし汁を熱し豚肉を煮る。 ※アクをしっかりと取る。 ③生揚げ・こんにやく・さといも・ ごぼう・しめじ・酒を加え、さといもに火が通るまで煮る。 ④みそ・長ねぎを加えて仕上げる。(温度確認)								
・さといも			30.00 g	158.81 Kg	159.00 Kg										
・冷凍生揚げ			25.00 g	112.50 Kg	113.00 Kg										
・こんにやく(色紙切り)			20.00 g	90.00 Kg	90.00 Kg										
・ごぼう			10.00 g	50.00 Kg	50.00 Kg										
・ほんしめじ			10.00 g	52.92 Kg	53.00 Kg										
・長ねぎ			15.00 g	84.38 Kg	84.00 Kg										
・白みそ			11.00 g	49.50 Kg	49.50 Kg										
・清酒			1.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg										
・けずり節(だし用)			2.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg										
・だし汁			120.00 g	540.00 Kg	540.00 Kg										