

[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	
													4000		
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	440.00 Kg	440.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg			で炊く。							
【肉みそひじき】															
・豚もも挽き肉			32.50 g	130.00 Kg	130.00 Kg			①豚肉に下味をつける。							
・清酒			1.95 g	7.80 Kg	7.80 Kg	下味		②油を熱ししょうがを炒め、香りが							
・ひじき			1.95 g	7.80 Kg	7.80 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	173.32 Kg	173.00 Kg	粗みじん		ながら炒める。							
・にんじん			13.00 g	57.76 Kg	58.00 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	9.76 Kg	9.80 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	5.20 Kg	5.20 Kg			④砂糖を先に加え炒め、残りの調味							
・赤みそ			7.15 g	28.60 Kg	29.00 Kg			料を加えてさらに炒める。							
・上白糖			2.34 g	9.36 Kg	9.40 Kg			④水溶きでんぷんとする。							
・本みりん			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg			(温度確認)							
・しょうゆ			1.04 g	4.16 Kg	4.20 Kg										
・こしょう			0.03 g	0.12 Kg	0.12 Kg										
・でんぷん			1.04 g	4.16 Kg	4.20 Kg	水溶き									
【牛乳】															
・牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本			学校配送							
【ごま酢和え】															
・もやし			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg			①ごまは煎る。(温度確認)							
・きゅうり			12.00 g	48.96 Kg	49.00 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	26.68 Kg	27.00 Kg	千切り		かり切る。(温度確認)							
・キャベツ			36.00 g	169.40 Kg	169.00 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	14.40 Kg	14.40 Kg			(温度確認)							
・しょうゆ			1.80 g	7.20 Kg	7.20 Kg			④①②③を混ぜ合わせ、冷却する。							
・上白糖			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg			(温度確認)							
・酢			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg										
・食塩			0.24 g	0.96 Kg	0.96 Kg										
【かきたま汁】															
・冷凍豆腐			55.00 g	220.00 Kg	220.00 Kg			①削り節でだしを取る。							
・鶏卵			27.50 g	129.40 Kg	129.00 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	57.76 Kg	58.00 Kg	いちよう3mm		煮る。※アクをしっかり取る。							
・こまつな			20.00 g	94.12 Kg	94.00 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	22.00 Kg	22.00 Kg			でんぷんでとろみをつける。							
・食塩			0.44 g	1.76 Kg	1.76 Kg			④液卵を少しずつ加え、かきたまを							
・でんぷん			1.65 g	6.60 Kg	6.60 Kg	水溶き		作る。							
・けずり節(だし用)			2.20 g	8.80 Kg	9.00 Kg			⑤しょうゆ1/2量・こまつなを加えて							
・だし汁			132.00 g	528.00 Kg	528.00 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	
												4000		
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	4000.00 個	4000.00 個		①コッペパンを揚げる。							
・ 白絞油			8.40 g	33.60 Kg	33.60 Kg		(温度確認)							
・ 粉末アーモンド			3.60 g	14.40 Kg	15.00 Kg		②粉末アーモンドを煎る。							
・ 上白糖			4.80 g	19.20 Kg	20.00 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	4000.00 本	4000.00 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	156.00 Kg	156.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。							
・ ベーコン(短冊)			3.90 g	15.60 Kg	15.60 Kg		大豆はやわらかく煮る。							
・ 大豆(乾)			13.00 g	52.00 Kg	52.00 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	26.00 Kg	26.00 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	288.88 Kg	289.00 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	115.56 Kg	116.00 Kg	いちよう1cm	炒める。							
・ トマト缶詰			52.00 g	208.00 Kg	70.00 缶		③肉の色が変わったら、たまねぎ・							
・ にんにく			0.39 g	1.68 Kg	1.70 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	5.20 Kg	5.20 Kg		炒める。							
・ トマトケチャップ			7.80 g	31.20 Kg	31.00 Kg		④スープを加え煮る。							
・ 白ワイン			1.04 g	4.16 Kg	4.20 Kg		※アクをしっかり取る。							
・ 上白糖			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg		⑤トマト缶・調味料・大豆を加え							
・ 食塩			0.78 g	3.12 Kg	3.12 Kg		トマトの酸味を飛ばすように煮る。							
・ こしょう			0.04 g	0.16 Kg	0.16 Kg		⑥マカロニ・パセリを加えて仕上げ							
・ 中濃ソース			2.60 g	10.40 Kg	10.40 Kg		る。(温度確認)							
・ パセリ			1.30 g	5.76 Kg	5.80 Kg	みじん切り								
・ 鶏ガラパック(だし用)			1.30 g	5.20 Kg	5.00 Kg									
・ スープ			26.00 g	104.00 Kg	104.00 Kg									
【ごぼうのソテー】														
・ 切りごぼう(千切り)			35.00 g	140.00 Kg	140.00 Kg		①ごぼうは下茹でする。							
・ ベーコン(短冊)			5.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg		②油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・ にんにく			0.10 g	0.44 Kg	0.40 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	2.24 Kg	2.20 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	6.00 Kg	6.00 Kg		に油が回ったら、調味料・水を加え							
・ 食塩			0.20 g	0.80 Kg	0.80 Kg		炒める。							
・ こしょう			0.01 g	0.04 Kg	0.04 Kg		④パセリを加えて仕上げる。							
・ しょうゆ			0.30 g	1.20 Kg	1.20 Kg		(温度確認)							
・ 水			2.00 g	8.00 Kg	8.00 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	
													4000		
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	440.00 Kg	440.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg			で炊く。							
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本			学校配送							
【あじのソースフライ】															
・あじフィレ		50.00	1.00 個	4000.00 個	4000.00 個			①あじに下味をつける。							
・食塩			0.20 g	0.80 Kg	0.80 Kg			②小麦粉と水でバター液を作る。							
・こしょう			0.03 g	0.12 Kg	0.12 Kg			③①に②、パン粉の順に衣を付け、							
・ウスターソース			2.50 g	10.00 Kg	10.00 Kg	下味	揚げる。（温度確認）								
・白ワイン			0.50 g	2.00 Kg	2.00 Kg										
・カレー粉			0.08 g	0.32 Kg	0.32 Kg										
・小麦粉			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg	衣①									
・水			8.00 g	32.00 Kg	32.00 Kg	衣②									
・パン粉			8.00 g	32.00 Kg	32.00 Kg										
・白絞油			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg										
【キャベツときゅうりの浅漬け】															
・キャベツ			39.00 g	183.52 Kg	184.00 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	53.08 Kg	53.00 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	1.96 Kg	2.00 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	10.40 Kg	10.40 Kg			加熱する。（温度確認）							
・食塩			0.13 g	0.52 Kg	0.52 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	104.00 Kg	104.00 Kg			①削り節でだしを取る。							
・じゃがいも			39.00 g	173.32 Kg	173.00 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	57.76 Kg	58.00 Kg	いちよう5mm	じんを煮る。								
・ほうれんそう			15.60 g	69.32 Kg	69.00 Kg	2-3cm幅	③豆腐・油揚げを加えて煮る。								
・油揚げ（短冊）			9.10 g	36.40 Kg	36.00 Kg	油抜き	④みそを加え、ほうれんそう・長ね								
・長ねぎ			13.00 g	65.00 Kg	65.00 Kg	小口3mm	ぎを加えて仕上げる。（温度確認）								
・白みそ			10.80 g	43.20 Kg	43.20 Kg										
・けずり節（だし用）			2.40 g	9.60 Kg	10.00 Kg										
・だし汁			120.00 g	480.00 Kg	480.00 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	
												4000		
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	380.00 Kg	380.00 Kg									①米・麦を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。
・米粒麦			10.00 g	40.00 Kg	40.00 Kg									
・水			131.25 g	525.00 Kg	525.00 Kg									
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本									学校配送
【八宝菜】														
・豚肩小間切肉			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg									①鶏ガラパックでスープを取る。
・いか（短冊）			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg	下茹で								いか・えびは下茹でし、酒をふる。
・むきえび			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg	下茹で								②油を熱し長ねぎ・しょうがを炒め
・清酒			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									、香りがでてきたら豚肉を加え、ほ
・うずら卵水煮			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg									ぐしながら炒める。
・にんじん			24.00 g	106.68 Kg	107.00 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	338.84 Kg	339.00 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	160.00 Kg	160.00 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	72.00 Kg	72.00 Kg									※アクをしっかり取る。
・干し椎茸（スライス）			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg	戻す								④いか・えび・うずら卵・はくさい
・チンゲン菜			12.00 g	56.48 Kg	56.00 Kg	2-3cm幅								を加えて煮、調味料を加える。
・長ねぎ			1.80 g	9.00 Kg	9.00 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	6.00 Kg	6.00 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	7.20 Kg	7.20 Kg									（温度確認）
・しょうゆ			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg									【アレルギー対応食】
・食塩			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg									③の段階で釜から取り出す。
・こしょう			0.05 g	0.20 Kg	0.20 Kg									いか・はくさいを加えて煮、調味料
・でんぶん			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg	水溶き								を加える。
・鶏ガラパック（だし用）			1.80 g	7.20 Kg	7.00 Kg									水溶きでんぶんでとろみをつけ、チ
・スープ			42.00 g	168.00 Kg	168.00 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	24.00 Kg	24.00 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	72.00 Kg	72.00 Kg	アク抜き								加えてさらに炒める。
・豚もも細切り肉			12.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg									②つきこんにゃく・切干大根の順
・上白糖			1.80 g	7.20 Kg	7.20 Kg									に加え、その都度よく炒める。
・しょうゆ			3.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg									③調味料・水を加え、水分を飛ばし
・本みりん			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									ながら炒める。（温度確認）
・トウバンジャン			0.12 g	0.48 Kg	0.50 Kg									
・ごま油			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg									
・サラダ油			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg									
・水			12.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg									
【みかん】														
・みかん		70.00	1.00 個	4000.00 個	4000.00 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	
												4000		
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	360.00 Kg	360.00 Kg		①米・麦を洗米・浸漬し、既定の水分量で炊く。							
・米粒麦			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg									
・水			120.00 g	480.00 Kg	480.00 Kg									
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本		学校配送							
【ビーンズカレー】														
・豚肩小間切肉			30.00 g	120.00 Kg	120.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。							
・じゃがいも			60.00 g	266.68 Kg	267.00 Kg	2cm角	白いんげん豆と金時豆は、硬めに茹でる。							
・白いんげん豆（乾）			4.80 g	19.20 Kg	19.00 Kg	茹でる								
・金時豆（乾）			4.80 g	19.20 Kg	19.00 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	213.32 Kg	213.00 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	80.00 Kg	80.00 Kg	いちよう1cm	のばす。							
・にんにく			0.36 g	1.56 Kg	1.60 Kg	みじん切り	②油を熱しにんにく・しょうがを炒め、香りがでてきたら豚肉を加えて炒める。							
・古根しょうが			0.60 g	3.00 Kg	3.00 Kg	みじん切り								
・冷凍グリーンピース			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg									
・サラダ油			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg		③たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に加え、その都度よく炒める。							
・小麦粉			7.20 g	28.80 Kg	28.80 Kg	ルウ	④スープを加えて煮る。							
・マーガリン（調理用）			8.40 g	33.60 Kg	34.00 Kg		※アクをしっかり取る。							
・脱脂粉乳			2.40 g	9.60 Kg	10.00 Kg		⑤調味料・ルウを加えて煮る。							
・カレー粉			0.80 g	3.20 Kg	3.20 Kg		⑥白いんげん豆・金時豆・グリーンピースを加えて煮込む。（温度確認）							
・トマトピューレ			3.60 g	14.40 Kg	14.00 Kg									
・ウスターソース			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg									
・アップルソース			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg									
・食塩			1.44 g	5.76 Kg	5.76 Kg		【アレルギー対応食】							
・こしょう			0.04 g	0.16 Kg	0.16 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	19.20 Kg	19.00 Kg		・白いんげん豆・金時豆・グリーンピースを加えて煮込む。（温度確認）							
・スープ			96.00 g	384.00 Kg	384.00 Kg									
【小松菜ともやしのソテー】														
・こまつな			20.00 g	94.12 Kg	94.00 Kg	2-3cm幅	①もやしは茹で、水気をしっかり切る。（温度確認）							
・もやし			32.00 g	128.00 Kg	128.00 Kg									
・ホールコーン			13.00 g	52.00 Kg	52.00 Kg		②油を熱しハム・コーン・こまつなの順に加えて炒め、調味料を加えてさらに炒める。（温度確認）							
・ポークハム（短冊）			3.90 g	15.60 Kg	15.60 Kg									
・サラダ油			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg		③②に①を加え、混ぜ合わせる。							
・食塩			0.26 g	1.04 Kg	1.04 Kg									
・こしょう			0.01 g	0.04 Kg	0.04 Kg									
【りんご缶】														
・りんご缶（四つ割）		50.00	1.00 個	4000.00 個	112.00 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10日 火曜日

人数	1年	2年	3年	職員								合計	行事等		
												4000			
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	440.00 Kg	440.00 Kg		①米を洗米・浸漬し、既定の水分量								
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg		で炊く。								
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本		学校配送								
【大根のプルコギ】															
・だいこん			52.00 g	244.72 Kg	245.00 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	104.00 Kg	104.00 Kg		だいこんは下茹でする。								
・清酒			0.39 g	1.56 Kg	1.60 Kg	下味	豚肉に下味をつける。								
・しょうゆ			1.04 g	4.16 Kg	4.20 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	1.68 Kg	1.70 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	1.56 Kg	1.60 Kg		ら炒め、コチジャンを加える。								
・ごま油			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg		③肉に火が通ったら、だいこん・ス								
・上白糖			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg		ープ・調味料を加えて炒め煮る。								
・赤みそ			2.60 g	10.40 Kg	10.40 Kg		④油・にらを加えて仕上げる。								
・しょうゆ			2.60 g	10.40 Kg	10.40 Kg		（温度確認）								
・ごま油			0.26 g	1.04 Kg	1.00 Kg	仕上げ用									
・にら			6.50 g	27.36 Kg	27.00 Kg	2-3cm幅									
・鶏ガラパック（だし用）			0.13 g	0.52 Kg	1.00 Kg										
・スープ			2.60 g	10.40 Kg	10.40 Kg										
【中華ポテト】															
・さつまいも			54.00 g	240.00 Kg	240.00 Kg	拍子切り	①さつまいもを素揚げする。								
・白絞油			3.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg		（温度確認）								
・上白糖			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg		②調味料・水を合わせて加熱する。								
・水あめ			3.60 g	14.40 Kg	14.40 Kg		（温度確認）								
・水			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg		③①に②を絡める。								
【トック汁】															
・トック			18.00 g	72.00 Kg	72.00 Kg		①鶏ガラパックでスープを取る。								
・鶏卵			24.00 g	112.96 Kg	113.00 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	48.00 Kg	48.00 Kg		通ったら、にんじん・椎茸を加えて								
・にんじん			6.00 g	26.68 Kg	27.00 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	144.00 Kg	144.00 Kg		※アクをしっかり取る。								
・長ねぎ			12.00 g	60.00 Kg	60.00 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	2.40 Kg	2.40 Kg	戻す	煮、水溶きでんぷんでとろみをつけ								
・ごま油			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg		る。								
・食塩			0.96 g	3.84 Kg	3.84 Kg		④液卵を少しづつ加え、かきたまを								
・しょうゆ			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg		作り、トック・長ねぎ・しょうゆ1/2								
・でんぷん			1.20 g	4.80 Kg	4.80 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	24.00 Kg	24.00 Kg		【アレルギー対応食】								
・スープ			132.00 g	528.00 Kg	528.00 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	
												4000		
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	440.00 Kg	440.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量						
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg			で炊く。						
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本			学校配送						
【さばのおろし煮】														
・さば切り身		60.00	1.00 個	4000.00 個	4000.00 個			①さばに下味をつける。						
・古根しょうが			0.70 g	3.52 Kg	3.50 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	4.00 Kg	4.00 Kg			③①を並べ、上から②をまんべんな						
・上白糖			4.00 g	16.00 Kg	16.00 Kg			くかけ、煮る。（温度確認）						
・清酒			0.80 g	3.20 Kg	3.20 Kg									
・本みりん			1.50 g	6.00 Kg	6.00 Kg									
・しょうゆ			5.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg									
・だいこん			20.00 g	94.12 Kg	94.00 Kg	おろす								
【キャベツのおかか和え】														
・キャベツ			40.00 g	188.24 Kg	188.00 Kg	短冊切り		①花かつおは煎る。（温度確認）						
・もやし			38.00 g	152.00 Kg	152.00 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	0.52 Kg	0.52 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	13.00 Kg	13.00 Kg			④①②③を混ぜ合わせ、冷却する。（温度確認）						
・花かつお			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg									
【わかめ汁】														
・鶏モモ皮なし小間切れ肉			14.40 g	57.60 Kg	58.00 Kg			①削り節でだしを取る。						
・冷凍わかめ			15.60 g	62.40 Kg	62.00 Kg	洗う		②だし汁を熱し、鶏肉・にんじん・						
・冷凍豆腐			48.00 g	192.00 Kg	192.00 Kg			たけのこの順に加えて煮る。						
・にんじん			12.00 g	53.32 Kg	53.00 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	48.00 Kg	48.00 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	2.40 Kg	2.40 Kg	戻す		味料を加える。						
・こまつな			12.00 g	56.48 Kg	56.00 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	8.64 Kg	8.60 Kg			る。（温度確認）						
・食塩			0.72 g	2.88 Kg	2.88 Kg									
・けずり節(だしパック)			2.40 g	9.60 Kg	10.00 Kg									
・だし汁			120.00 g	480.00 Kg	480.00 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	
													4000		
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	380.00 Kg	380.00 Kg		①米・麦を洗米・浸漬し、既定の水								
・米粒麦			10.00 g	40.00 Kg	40.00 Kg		分量で炊く。								
・水			131.25 g	525.00 Kg	525.00 Kg										
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 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	4000.00 個	4000.00 個		①ハンバーグを焼く。（温度確認）								
・上白糖			1.50 g	6.00 Kg	6.00 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	8.00 Kg	8.00 Kg		ぶんでとろみをつける。								
・本みりん			1.50 g	6.00 Kg	6.00 Kg		（温度確認）								
・水			5.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg		③①に②をかける。								
・でんぷん			0.50 g	2.00 Kg	2.00 Kg										
【にんじんじゃこサラダ】															
・にんじん			24.00 g	106.68 Kg	107.00 Kg	千切り	①にんじんは下茹でする。								
・しらたき			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg	アク抜き	ちりめんじゃこは煎る。								
・しょうゆ			1.20 g	4.80 Kg	4.80 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	38.40 Kg	38.00 Kg		ん・ちりめんじゃこの順に加える。								
・ごま油			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg		③調味料を加え、さらに炒める。								
・酢			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg		（温度確認）								
【ごまみそ汁】															
・じゃがいも			36.00 g	160.00 Kg	160.00 Kg	いちよう1cm	①煮干しでだしを取る。								
・にんじん			12.00 g	53.32 Kg	53.00 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	24.00 Kg	24.00 Kg	油抜き	ミキサーにかける。								
・長ねぎ			12.00 g	60.00 Kg	60.00 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	56.48 Kg	56.00 Kg	2-3cm幅	ん・油揚げを煮る。								
・白みそ			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg		③みそ・ミキサーにかけただし汁を								
・赤みそ			4.80 g	19.20 Kg	19.20 Kg		加えて煮る。								
・大豆水煮			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg		④長ねぎ・こまつなを加えて仕上げ								
・白ごま			3.60 g	14.40 Kg	14.40 Kg		る。（温度確認）								
・煮干し（だし用）			2.40 g	9.60 Kg	10.00 Kg										
・だし汁			144.00 g	576.00 Kg	576.00 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	
													4000		
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	440.00 Kg	440.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg			で炊く。							
【牛乳】															
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本			学校配送							
【生揚げの四川煮】															
・冷凍生揚げ			108.00 g	432.00 Kg	432.00 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	72.00 Kg	72.00 Kg			豚肉に下味をつける。							
・しょうゆ			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg	下味		②油を熱ししょうが・にんにくを炒							
・清酒			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg	下味		め、香りがでてきたら豚肉・トウバ							
・たまねぎ			48.00 g	213.32 Kg	213.00 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	80.00 Kg	80.00 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	3.00 Kg	3.00 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	1.04 Kg	1.00 Kg	みじん切り		③スープを加えて煮る。							
・チンゲン菜			12.00 g	56.48 Kg	56.00 Kg	2-3cm幅		※アクをしっかり取る。							
・ごま油			1.20 g	4.80 Kg	4.80 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	0.48 Kg	0.50 Kg			味が浸るように煮る。							
・上白糖			1.80 g	7.20 Kg	7.20 Kg			⑤水溶きでんぷんどろみをつけ、							
・しょうゆ			3.60 g	14.40 Kg	14.40 Kg			チンゲン菜を加えて仕上げる。							
・赤みそ			3.60 g	14.40 Kg	14.40 Kg			(温度確認)							
・トマトケチャップ			10.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg										
・鶏ガラパック(だし用)			1.20 g	4.80 Kg	5.00 Kg										
・スープ			24.00 g	96.00 Kg	96.00 Kg										
・でんぷん			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg	水溶き									
【ナムル】															
・もやし			40.00 g	160.00 Kg	160.00 Kg			①ごまは煎る。(温度確認)							
・ポークハム(短冊)			7.00 g	28.00 Kg	28.00 Kg			②もやし・にんじん・こまつなは茹							
・にんじん			10.00 g	44.44 Kg	44.00 Kg	千切り		で水気をしっかり切る。							
・こまつな			10.00 g	47.04 Kg	47.00 Kg	2-3cm幅		(温度確認)							
・長ねぎ			2.00 g	10.00 Kg	10.00 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	8.00 Kg	8.00 Kg			えてさらに炒め、調味料を加える。							
・しょうゆ			2.00 g	8.00 Kg	8.00 Kg			(温度確認)							
・上白糖			0.40 g	1.60 Kg	1.60 Kg			④①②③を混ぜ合わせ、冷却する。							
・ごま油			1.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			(温度確認)							
【みかん】															
・みかん		70.00	1.00 個	4000.00 個	4000.00 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	4000.00 個	4000.00 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	
												4000		
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	440.00 Kg	440.00 Kg									①米を洗米・浸漬し、既定の水分量
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg									で炊く。
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本									学校配送
【親子煮】														
・鶏モモ皮なし小間切れ肉			32.50 g	130.00 Kg	130.00 Kg									①油を熱し鶏肉を炒め、肉の色が変
・液卵			39.00 g	156.00 Kg	156.00 Kg									わったら、たまねぎ・にんじん・
・じゃがいも			80.00 g	355.56 Kg	356.00 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	115.56 Kg	116.00 Kg	いちょう1cm								炒める。
・たまねぎ			52.00 g	231.12 Kg	231.00 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	26.00 Kg	26.00 Kg									もに火が通るまで煮る。
・サラダ油			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg									③液卵を少しずつ加え、グリーンピー
・上白糖			3.90 g	15.60 Kg	15.60 Kg									スを加えて仕上げる。
・しょうゆ			9.10 g	36.40 Kg	36.40 Kg									（温度確認）
・水			39.00 g	156.00 Kg	156.00 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	133.32 Kg	133.00 Kg									①ごまは煎る。（温度確認）
・きゅうり			12.00 g	48.96 Kg	59.00 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	26.68 Kg	27.00 Kg	千切り								かり切る。（温度確認）
・まぐろ油漬			12.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg									③油1/2量を熱し、まぐろ油漬けを
・サラダ油			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									炒める。（温度確認）
・しょうゆ			3.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg									④油1/2量・調味料を合わせて加熱し
・酢			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg									ドレッシングを作る。（温度確認）
・白ごま			1.20 g	4.80 Kg	4.80 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	4000.00 個	4000.00 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	
													4000		
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	4000.00 個	4000.00 個										学校配送
【牛乳】															
・牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 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	4000.00 個	4000.00 個										①コロッケを揚げる。(温度確認)
・白絞油			5.00 g	20.00 Kg	20.00 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	12.00 Kg	12.00 Kg										※ソースは別食缶で提供。
・トマトケチャップ			2.00 g	8.00 Kg	8.00 Kg										
・トマトピューレ			2.00 g	8.00 Kg	8.00 Kg										
【五目スープ】															
・鶏胸皮なし小間切れ肉			12.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg										①鶏ガラパックでスープを取る。
・はるさめ			6.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg	戻す									②スープを熱し、鶏肉・にんじん・
・にんじん			12.00 g	53.32 Kg	53.00 Kg	せん切り									たけのこの順に加えて煮る。
・もやし			30.00 g	120.00 Kg	120.00 Kg										※アクをしっかり取る。
・こまつな			12.00 g	56.48 Kg	56.00 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	48.00 Kg	48.00 Kg										塩・こしょうを加える。
・干し椎茸(スライス)			0.60 g	2.40 Kg	2.40 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	14.40 Kg	14.40 Kg										はるさめ・こまつな・しょうゆを加
・食塩			0.72 g	2.88 Kg	2.88 Kg										えて仕上げる。(温度確認)
・こしょう			0.04 g	0.16 Kg	0.16 Kg										
・でんぶん			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg	水溶き									
・鶏ガラパック(だし用)			4.80 g	19.20 Kg	19.00 Kg										
・スープ			144.00 g	576.00 Kg	576.00 Kg										
【ヨーグルトポンチ】															
・みかん缶			36.00 g	144.00 Kg	85.00 缶										①缶はアルコール消毒する。
・パイナップル缶			30.00 g	120.00 Kg	67.00 缶										②切り口に注意して開缶し、缶詰の
・黄桃缶			30.00 g	120.00 Kg	69.00 缶										汁を切る。
・調理用ヨーグルト			36.00 g	144.00 Kg	144.00 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	
												4000		
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	364.00 Kg	364.00 Kg									①米を洗米・浸漬し、既定の水分量
・水			109.00 g	436.00 Kg	436.00 Kg									で炊く。
・鶏モモ皮なし小間切れ肉			26.00 g	104.00 Kg	104.00 Kg									②油・バターを熱し鶏肉を炒める。
・にんじん			13.00 g	57.76 Kg	58.00 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	98.24 Kg	98.00 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	2.60 Kg	2.60 Kg									、調味料を加える。(温度確認)
・食塩			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg									③グリーンピースを茹でる。
・こしょう			0.04 g	0.16 Kg	0.16 Kg									(温度確認)
・サラダ油			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg									④①に②③を混ぜる。
・バター(調理用)			0.65 g	2.60 Kg	3.00 個									【アレルギー対応食】
・冷凍グリーンピース			3.90 g	15.60 Kg	15.50 Kg									①の段階で取り出す。
【牛乳】														
・牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本									学校配送
【しいらの米粉揚げ】														
・しいら角切り			54.00 g	216.00 Kg	216.00 Kg									①しいらに下味をつけ、衣をまぶし
・食塩			0.12 g	0.48 Kg	0.48 Kg									揚げる。(温度確認)
・こしょう			0.01 g	0.04 Kg	0.04 Kg									②パセリ・しょうが汁・調味料・レ
・清酒			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg									モン果汁・油・水を合わせて加熱し
・上新粉			4.80 g	19.20 Kg	19.00 Kg	衣								タレを作る。(温度確認)
・白絞油			4.80 g	19.20 Kg	19.20 Kg									③①に②をまんべんなくかけ、和え
・パセリ			0.24 g	1.08 Kg	1.10 Kg	みじん切り								る。
・古根しょうが			0.24 g	1.20 Kg	1.20 Kg	おろす・汁のみ								
・しょうゆ			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									
・上白糖			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									
・酢			0.96 g	3.84 Kg	3.80 Kg									
・レモン果汁			0.24 g	0.96 Kg	1.00 Kg									
・ごま油			0.12 g	0.48 Kg	0.50 Kg									
・水			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg									
【ミネストローネ】														
・じゃがいも			36.00 g	160.00 Kg	160.00 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	53.32 Kg	53.00 Kg	1cm角								プを取る。
・たまねぎ			30.00 g	133.32 Kg	133.00 Kg	1.5cm角								マカロニは硬めにゆでる。
・セロリー			6.00 g	36.92 Kg	37.00 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	48.00 Kg	48.00 Kg									でてきたらベーコン・セロリーを加
・にんにく			0.24 g	1.04 Kg	1.00 Kg	みじん切り								えて炒める。
・オリーブ油			0.60 g	2.40 Kg	2.40 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	24.00 Kg	24.00 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	120.00 Kg	40.00 缶									③スープを加えて煮る。
・ホールコーン			12.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg									※アクをしっかりと取る。
・パセリ			1.20 g	5.32 Kg	5.30 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	4.32 Kg	4.32 Kg									を加え、トマトの酸味を飛ばすよう
・こしょう			0.04 g	0.16 Kg	0.16 Kg									に煮る。
・白ワイン			1.20 g	4.80 Kg	4.80 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	24.00 Kg	24.00 Kg									る。(温度確認)
・ベイリーフ			0.06 g	0.24 Kg	0.24 Kg									
・スープ			108.00 g	432.00 Kg	432.00 Kg									
【小袋アーモンド】														
・小袋アーモンド		10.00	1.00 袋	4000.00 袋	4000.00 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	
												4000		
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	380.00 Kg	380.00 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	40.00 Kg	40.00 Kg									
・水			131.25 g	525.00 Kg	525.00 Kg									
【牛乳】														
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 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	4000.00 個	4000.00 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。 おろす							
・しょうゆ			1.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg	下味								
・清酒			1.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg	衣								
・でんぷん			5.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg									
・白絞油			4.00 g	16.00 Kg	16.00 Kg									
・しょうゆ			2.50 g	10.00 Kg	10.00 Kg									
・上白糖			1.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg									
・サラダ油			1.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg									
・酢			2.50 g	10.00 Kg	10.00 Kg									
・たまねぎ			5.00 g	22.24 Kg	22.00 Kg									
【れんこんのにんにく炒め】														
・れんこん			30.00 g	150.00 Kg	150.00 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	56.48 Kg	56.00 Kg	2-3cm幅								
・ポークハム(短冊)			12.00 g	48.00 Kg	48.00 Kg	みじん切り								
・にんにく			0.24 g	1.04 Kg	1.00 Kg									
・サラダ油			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									
・食塩			0.18 g	0.72 Kg	0.72 Kg									
・こしょう			0.01 g	0.04 Kg	0.04 Kg									
・しょうゆ			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg									
【豚汁】														
・豚肩小間切れ肉			20.00 g	80.00 Kg	80.00 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・こんにやく・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	160.00 Kg	160.00 Kg	1.5cm角								
・じゃがいも			40.00 g	177.76 Kg	178.00 Kg									
・こんにやく(色紙切り)			10.00 g	40.00 Kg	40.00 Kg	アク抜き								
・にんじん			15.00 g	66.68 Kg	67.00 Kg	いちよう5mm								
・長ねぎ			10.00 g	50.00 Kg	50.00 Kg	小口3mm								
・ごぼう			7.00 g	31.12 Kg	31.00 Kg	ささがき								
・サラダ油			0.50 g	2.00 Kg	2.00 Kg									
・白みそ			10.00 g	40.00 Kg	40.00 Kg									
・煮干し(だし用)			2.00 g	8.00 Kg	8.00 Kg									
・だし汁			90.00 g	360.00 Kg	360.00 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	
													4000		
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	440.00 Kg	440.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量							
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg			で炊く。							
【豚キムチ】															
・豚肩小間切れ肉			30.00 g	120.00 Kg	120.00 Kg			①豚肉に下味をつける。							
・清酒			1.30 g	5.20 Kg	5.20 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	97.76 Kg	98.00 Kg	1/2スライス5mm	り切る。								
・キムチ			19.50 g	78.00 Kg	78.00 Kg			ごまは煎る。							
・もやし			19.50 g	78.00 Kg	78.00 Kg			②油を熱しにんにくを炒め、香りが							
・にんじん			5.20 g	23.12 Kg	23.00 Kg	干切り	でてきたら豚肉を加えて炒める。								
・にら			9.10 g	38.32 Kg	38.00 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	2.84 Kg	2.80 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	2.60 Kg	2.60 Kg			④キムチ・しょうゆを加え、さらに							
・しょうゆ			3.25 g	13.00 Kg	13.00 Kg			炒め、水溶きでんぶんでとろみをつ							
・でんぶん			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg	水溶き	ける。								
・ごま油			0.26 g	1.04 Kg	1.00 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	5.20 Kg	5.20 Kg			げる。(温度確認)							
【牛乳】															
・牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本			学校配送							
【白菜スープ】															
・はくさい			72.00 g	338.84 Kg	339.00 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	80.00 Kg	80.00 Kg	干切り	②スープを熱し鶏肉を煮る。								
・ほうれんそう			12.00 g	53.32 Kg	53.00 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	2.40 Kg	2.40 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	72.00 Kg	72.00 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	3.00 Kg	3.00 Kg	おろす・汁のみ	る。								
・しょうゆ			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg			④はくさいを加えてさらに煮、水溶							
・食塩			0.96 g	3.84 Kg	3.84 Kg			きでんぶんでとろみをつける。							
・こしょう			0.04 g	0.16 Kg	0.16 Kg			⑤ほうれんそう・しょうが汁・しょ							
・でんぶん			1.20 g	4.80 Kg	4.80 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	19.20 Kg	19.20 Kg			(温度確認)							
・スープ			132.00 g	528.00 Kg	528.00 Kg										
【杏仁豆腐】															
・杏仁寒天			39.00 g	156.00 Kg	78.00 缶			①缶はアルコール消毒する。							
・黄桃缶			26.00 g	104.00 Kg	59.00 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	104.00 Kg	58.00 缶			汁を切る。							
・りんご缶			13.00 g	52.00 Kg	30.00 缶			③杏仁寒天と果物を和える。							

[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		
													4000			
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	440.00 Kg	440.00 Kg			①米を洗米・浸漬し、既定の水分量								
・水			137.50 g	550.00 Kg	550.00 Kg			で炊く。								
【牛乳】																
・牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 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	8000.00 個	8000.00 個			①たまねぎ・にんにく・油・調味料								
・たまねぎ			7.20 g	32.00 Kg	32.00 Kg	おろす	}	を混ぜ合わせ、豚肉を漬ける。								
・にんにく			0.24 g	1.04 Kg	1.00 Kg	おろす		②①を焼く。（温度確認）								
・白みそ			2.40 g	9.60 Kg	9.60 Kg											
・上白糖			2.16 g	8.64 Kg	8.60 Kg											
・しょうゆ			1.20 g	4.80 Kg	4.80 Kg											
・オイスターソース			0.24 g	0.96 Kg	1.00 Kg											
・ごま油			0.24 g	0.96 Kg	1.00 Kg											
・食塩			0.12 g	0.48 Kg	0.48 Kg											
・サラダ油(天板用)			0.24 g	0.96 Kg	1.00 Kg											
【小松菜としらすのサラダ】																
・しらす干し			6.50 g	26.00 Kg	26.00 Kg			①しらすは蒸す。（温度確認）								
・こまつな			19.50 g	91.76 Kg	92.00 Kg	2-3cm幅	}	ごまは煎る。（温度確認）								
・キャベツ			39.00 g	183.52 Kg	184.00 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	2.60 Kg	2.60 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	7.80 Kg	7.80 Kg			④①②③を合わせて和え、冷却する（温度確認）								
・酢			1.95 g	7.80 Kg	7.80 Kg											
・食塩			0.13 g	0.52 Kg	0.52 Kg											
・ごま油			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg											
・サラダ油			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg											
・白ごま			1.30 g	5.20 Kg	5.20 Kg											
【沢煮椀】																
・豚もも細切り肉			13.00 g	52.00 Kg	52.00 Kg			①かつお節と昆布でだしを取る。								
・ごぼう			13.00 g	57.76 Kg	58.00 Kg	千切り	}	ごぼうは下茹でする。								
・にんじん			13.00 g	57.76 Kg	58.00 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	61.16 Kg	61.00 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	164.72 Kg	165.00 Kg	千切り		こんの順に加えて煮る。								
・万能ねぎ			3.90 g	16.60 Kg	17.00 Kg	2-3cm幅		※アクをしっかり取る。								
・しょうゆ			3.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg			④調味料・ねぎを加えて仕上げる。（温度確認）								
・食塩			0.96 g	3.84 Kg	3.84 Kg											
・清酒			0.60 g	2.40 Kg	2.40 Kg											
・かつお節(だし用)			2.40 g	9.60 Kg	10.00 Kg											
・こんぶ(だし用)			0.30 g	1.20 Kg	1.20 Kg											
・だし汁			156.00 g	624.00 Kg	624.00 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	
													4000		
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	182.00 Kg	182.00 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	208.00 Kg	208.00 Kg										
・食塩			0.52 g	2.08 Kg	2.08 Kg										
・清酒			0.65 g	2.60 Kg	2.60 Kg										
・水			92.60 g	370.40 Kg	370.00 Kg										
・むき栗			19.50 g	78.00 Kg	78.00 Kg										
・上白糖			1.95 g	7.80 Kg	7.80 Kg										
・食塩			0.13 g	0.52 Kg	0.52 Kg										
・水			13.00 g	52.00 Kg	52.00 Kg										
【牛乳】															
・牛乳		206.00	1.00 本	4000.00 本	4000.00 本			学校配送							
【鮭のもみじ焼き】															
・さけ切り身		70.00	1.00 個	4000.00 個	4000.00 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	35.56 Kg	36.00 Kg										
・トマトケチャップ			5.50 g	22.00 Kg	22.00 Kg										
・ウスターソース			1.50 g	6.00 Kg	6.00 Kg										
・食塩			0.15 g	0.60 Kg	0.60 Kg										
・こしょう			0.02 g	0.08 Kg	0.08 Kg										
・サラダ油(天板用)			0.50 g	2.00 Kg	2.00 Kg										
【もやしの煮浸し】															
・もやし			50.00 g	200.00 Kg	200.00 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	47.04 Kg	47.00 Kg										
・上白糖			0.50 g	2.00 Kg	2.00 Kg										
・しょうゆ			2.50 g	10.00 Kg	10.00 Kg										
・花かつお			0.50 g	2.00 Kg	2.00 Kg										
・だし汁			3.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg										
【芋子汁】															
・豚肩小間切れ肉			15.00 g	60.00 Kg	60.00 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	141.16 Kg	141.00 Kg										
・冷凍生揚げ			25.00 g	100.00 Kg	100.00 Kg										
・こんにやく(色紙切り)			20.00 g	80.00 Kg	80.00 Kg										
・ごぼう			10.00 g	44.44 Kg	44.00 Kg										
・ほんしめじ			10.00 g	47.04 Kg	47.00 Kg										
・長ねぎ			15.00 g	75.00 Kg	75.00 Kg										
・白みそ			11.00 g	44.00 Kg	44.00 Kg										
・清酒			1.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg										
・けずり節(だし用)			2.00 g	8.00 Kg	8.00 Kg										
・だし汁			120.00 g	480.00 Kg	480.00 Kg										