

〔 予 定 献 立 表 〕

別添資料4 予定献立表(小学校)

○年○月 0: 通常献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 納豆	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐, ミックスみ そ, 糸引納豆	麦飯, 油, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, しめ じ, にんじん, チンゲンサイ, ごぼう, だいこん, 突きこんにゃく, 干し椎茸, 葉ねぎ	652 kcal 29.8 g 20.8 g 1.9 g
2 木	元気100倍チャーハン	○	豆腐の五目スープ でっちゃんかん	牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, あず き(こし), 寒天	麦飯, 油, 三温糖, ごま油, 上白糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生しい たけ(菌床栽培、生), 乾燥力りかり 梅, 葉ねぎ, えのきたけ, しょうが, チ ンゲンサイ	600 kcal 22.6 g 16.0 g 2.4 g
3 金	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 マカロニサラダ	牛乳, きな粉(大豆), 鶏ひき肉, ロース ハム	コッペパン, 油, 三温糖, かたくり粉, マカロニ・スパゲッティ, ノンエッグ マヨネーズ	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじ ん, こまつな, 切干しだいこん, きゅう り	645 kcal 23.6 g 31.9 g 2.6 g
6 月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 焼き竹輪	白飯, 油, 黒砂糖, ノンエッグマヨネー ズ, ごま(いり)	にんじん, ごぼう, 板こんにゃく, れん こん, 干し椎茸, さやいんげん(ゆで), キャベツ, りょくとうもやし, ほうれ んそう	610 kcal 21.6 g 22.5 g 1.1 g
7 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, ツナ水煮, 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾)	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	635 kcal 21.6 g 19.3 g 2.2 g
8 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, 豚 もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), かたくり粉, 油, さ といも	しょうが(酢漬), はくさい, りょくと うもやし, ごぼう, だいこん, 突きこん にゃく, にんじん, 葉ねぎ	609 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g
9 木	麦飯	○	チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコーンスープ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン	麦飯, オリーブ油, パン粉(乾燥), 油, じゃがいも	キャベツ, ホールコーン, とうもろこ し缶詰(ｸﾘｰﾑ), たまねぎ, ほうれんそ う	675 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g
10 金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, かっ お節	麦飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがい も, 油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつ な, にんにく, りんご(皮つき、生)	610 kcal 23.2 g 15.6 g 1.1 g
13 月	白飯	○	大根のポリ辛煮 野菜炒め	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白み そ, ベーコン	白飯, 油, 三温糖	しょうが, 板こんにゃく, だいこん, に んじん, キャベツ, ほうれんそう, りょ くとうもやし	614 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g
14 火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, 大 豆, こんぶ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), ごま油, 油, 三温 糖, じゃがいも	たかな漬, ごぼう, にんじん, 板こん にゃく, 干し椎茸, キャベツ, たまね ぎ, 葉ねぎ	596 kcal 24.5 g 16.4 g 2.6 g
15 水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	牛乳, 鶏もも肉, うずら卵水煮, 木綿豆 腐	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけの こ(ゆで), ビーマン, しめじ, りょくと うもやし, こまつな	633 kcal 24.2 g 21.4 g 2.3 g
16 木	麦飯	○	鯖の味噌煮 みずなの磯辺あえ のっぺい汁	牛乳, まさば, ミックスみそ, 焼きの り, 油揚げ	麦飯, 三温糖, さといも, かたくり粉	しょうが, みずな, キャベツ, だいこ ん, にんじん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	606 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g
17 金	減量パン クリームスパゲティ	○	ブロッコリーサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 牛乳, ク リーム(乳脂肪), ツナ水煮	減量パン, スパゲッティ(麺), 油, 米 粉・みえのゆめ, さつまいも, ノン エッグマヨネーズ	セロリー, たまねぎ, エリンギ, しめ じ, ほうれんそう, ブロッコリー, キャ ベツ, にんじん	610 kcal 24.9 g 24.7 g 1.9 g
20 月	白飯	○	豆腐入りハンバーグ 粉ふき羊 ブチトマト カレースープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, あおのり, 鶏もも肉	白飯, パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがい も, 油, マカロニ・スパゲッティ, かた くり粉	たまねぎ, トマト, にんにく, にんじ ん, しめじ, こまつな	629 kcal 24.5 g 19.2 g 1.7 g
21 火	減量麦飯 五目ラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳, 豚もも肉, うずら卵水煮, ロース ハム	麦飯, 焼きそば麺(ゆで), 油, かたくり 粉, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, まこも, にんじん, りょくと うもやし, チンゲンサイ, しょうが, ご ぼう, キャベツ, こまつな	605 kcal 24.7 g 20.2 g 2.1 g
22 水	麦飯	○	いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳, いか 鹿の子目60g, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃが いも	レモン(果汁、生), キャベツ, こまつ な, ホールコーン(冷), たまねぎ, し めじ, 葉ねぎ	614 kcal 25.7 g 16.3 g 2.8 g
24 金	親子丼	○	ごま酢あえ すまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, カッ トわかめ	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(い り), おつゆふ・豆ふ	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, りょくと うもやし, キャベツ, にんじん	602 kcal 24.5 g 18.3 g 2.3 g
27 月	白飯	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳, 厚揚げ, 豚ひき肉, 焼き竹輪	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ねりご ま, ごま(いり)	だいこん, にんじん, しょうが, さやい んげん(ゆで), キャベツ, ほうれんそ う, りょくとうもやし, 温州蜜柑(早 生、生)	619 kcal 23.3 g 19.6 g 1.3 g
28 火	まこもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	牛乳, 鶏ひき肉, いか 短冊, 鶏もも 肉, 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾), 大豆	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖, じゃが いも, 黒砂糖	まこも, しょうが, 葉ねぎ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 切干し だいこん, にんにく, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん(ゆで)	591 kcal 23.1 g 15.4 g 1.9 g
29 水	麦飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, ペー コン	麦飯, 油, 三温糖, はるさめ(乾), ごま 油	キャベツ, たまねぎ, ビーマン, にんじ ん, しめじ, しょうが, にんにく, りょ くとうもやし, たけのこ(ゆで), こまつ な	606 kcal 22.8 g 20.1 g 1.7 g
30 木	麦飯	○	豆腐田楽 昆布和え 豚肉と里芋の煮物	牛乳, 焼き豆腐, 赤みそ, 塩昆布, 豚も も肉	麦飯, 三温糖, ごま(いり), 油, さとい も, かたくり粉	キャベツ, こまつな, にんじん, しょう が, 板こんにゃく, さやいんげん(ゆ で)	654 kcal 28.4 g 19.6 g 1.9 g

[配布用献立表]

別添資料4 予定献立表(中学校)

○年○月 0: 通常献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦飯	○	野菜と豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 納豆	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐, ミックスみ そ, 糸引納豆	麦飯, 油, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, しめ じ, にんじん, チンゲンサイ, ごぼう, だいこん, 突きこんにゃく, 干し椎茸, 葉ねぎ	759 kcal 32.3 g 22.7 g 2.6 g
2 木	元気100倍チャーハン	○	豆腐の五目スープ でつちようかん	牛乳, 牛もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, あず き(こし), 寒天	麦飯, 油, 三温糖, ごま油, 上白糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, 生しい たけ(菌床栽培、生), 乾燥力りかり 梅, 葉ねぎ, えのきたけ, しょうが, チ ンゲンサイ	767 kcal 27.4 g 20.5 g 2.6 g
3 金	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 マカロニサラダ	牛乳, きな粉(大豆), 鶏ひき肉, ロース ハム	コッペパン, 油, 三温糖, かたくり粉, マカロニ・スパゲッティ, ノンエッグ マヨネーズ	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじ ん, こまつな, 切干しだいこん, きゅう り	777 kcal 30.7 g 33.1 g 3.1 g
6 月	白飯	○	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 焼き竹輪	白飯, 油, 黒砂糖, ノンエッグマヨネー ズ, ごま(いり)	にんじん, ごぼう, 板こんにゃく, れん こん, 干し椎茸, さやいんげん(ゆで), キャベツ, りょくとうもやし, ほうれ んそう	770 kcal 28.4 g 26.8 g 1.6 g
7 火	カレーライス	○	ひじきサラダ	牛乳, 豚もも肉, 牛もも肉, ツナ水煮, 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾)	麦飯, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	794 kcal 26.8 g 24.8 g 2.9 g
8 水	麦飯	○	ししゃものお好み揚げ ゆかりあえ 豚汁	牛乳, ししゃも(生干し), あおのり, 豚 もも肉, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), かたくり粉, 油, さ といも	しょうが(酢漬), ほうさい, りょくと うもやし, ごぼう, だいこん, 突きこん にゃく, にんじん, 葉ねぎ	772 kcal 33.0 g 25.5 g 2.8 g
9 木	麦飯	○	チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコンスープ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン	麦飯, オリーブ油, パン粉(乾燥), 油, じゃがいも	キャベツ, ホールコーン, とうもろこ し缶詰(ｸﾘｰﾑ), たまねぎ, ほうれんそ う	791 kcal 31.0 g 27.8 g 2.2 g
10 金	麦飯	○	高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご	牛乳, 凍り豆腐, 鶏もも肉, 鶏卵, かっ お節	麦飯, 三温糖, かたくり粉, じゃがい も, 油	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつ な, にんにく, りんご(皮つき、生)	767 kcal 29.3 g 19.1 g 1.4 g
13 月	白飯	○	大根のポリ辛煮 野菜炒め	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, 白み そ, ベーコン	白飯, 油, 三温糖	しょうが, 板こんにゃく, だいこん, に んじん, キャベツ, ほうれんそう, りょ くとうもやし	783 kcal 30.9 g 28.1 g 2.1 g
14 火	麦飯 手作り高菜ふりかけ	○	五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, 大 豆, こんぶ, ミックスみそ	麦飯, ごま(いり), ごま油, 油, 三温 糖, じゃがいも	たかな漬, ごぼう, にんじん, 板こん にゃく, 干し椎茸, キャベツ, たまね ぎ, 葉ねぎ	747 kcal 30.7 g 19.7 g 3.7 g
15 水	麦飯	○	鶏肉の甘酢炒め 中華スープ	牛乳, 鶏もも肉, うずら卵水煮, 木綿豆 腐	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけの こ(ゆで), ビーマン, しめじ, りょくと うもやし, こまつな	810 kcal 30.9 g 28.6 g 3.0 g
16 木	麦飯	○	鯖の味噌煮 みずなの磯辺あえ のっぺい汁	牛乳, まさば, ミックスみそ, 焼きの り, 油揚げ	麦飯, 三温糖, さといも, かたくり粉	しょうが, みずな, キャベツ, だいこ ん, にんじん, 突きこんにゃく, 葉ねぎ	752 kcal 32.6 g 23.6 g 2.6 g
17 金	減量パン クリームスパゲティ	○	ブロッコリーサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 牛乳, ク リーム(乳脂肪), ツナ水煮	減量パン, スパゲッティ(麺), 油, 米 粉・みえのゆめ, さつまいも, ノン エッグマヨネーズ	セロリー, たまねぎ, エリンギ, しめ じ, ほうれんそう, ブロッコリー, キャ ベツ, にんじん	776 kcal 31.4 g 34.5 g 2.6 g
20 月	白飯	○	豆腐入りハンバーグ 粉ふき羊 ブチトマト カレースープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, あおのり, 鶏もも肉	白飯, パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがい も, 油, マカロニ・スパゲッティ, かた くり粉	たまねぎ, トマト, にんにく, にんじ ん, しめじ, こまつな	761 kcal 29.6 g 22.7 g 2.0 g
21 火	減量麦飯 五目ラーメン	○	ごぼうサラダ	牛乳, 豚もも肉, うずら卵水煮, ロース ハム	麦飯, 焼きそば麺(ゆで), 油, かたくり 粉, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, まこも, にんじん, りょくと うもやし, チンゲンサイ, しょうが, ご ぼう, キャベツ, こまつな	818 kcal 27.6 g 29.0 g 2.7 g
22 水	麦飯	○	いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳, いか 鹿の子目50g, 油揚げ, ミックスみそ	麦飯, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃが いも	レモン(果汁、生), キャベツ, こまつ な, ホールコーン(冷), たまねぎ, し めじ, 葉ねぎ	761 kcal 30.2 g 20.3 g 3.5 g
24 金	親子丼	○	ごま酢あえ すまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 鶏卵, 木綿豆腐, カッ トわかめ	麦飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま(い り), おつゆふ・豆ふ	たまねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, りょくと うもやし, キャベツ, にんじん	766 kcal 31.6 g 23.3 g 3.0 g
27 月	白飯	○	大根のそぼろ煮 ねりごま和え みかん	牛乳, 厚揚げ, 豚ひき肉, 焼き竹輪	白飯, 油, 三温糖, かたくり粉, ねりご ま, ごま(いり)	だいこん, にんじん, しょうが, さやい んげん(ゆで), キャベツ, ほうれんそ う, りょくとうもやし, 温州蜜柑(早 生、生)	803 kcal 29.9 g 25.8 g 1.6 g
28 火	まこもごはん	○	小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物	牛乳, 鶏ひき肉, いか 短冊, 鶏もも 肉, 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾), 大豆	麦飯, 油, ごま(いり), 三温糖, じゃが いも, 黒砂糖	まこも, しょうが, 葉ねぎ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 切干し だいこん, にんにく, 突きこんにゃく, れんこん, さやいんげん(ゆで)	756 kcal 30.3 g 20.2 g 2.6 g
29 水	麦飯	○	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳, 豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, ペー コン	麦飯, 油, 三温糖, はるさめ(乾), ごま 油	キャベツ, たまねぎ, ビーマン, にんじ ん, しめじ, しょうが, にんにく, りょ くとうもやし, たけのこ(ゆで), こまつ な	808 kcal 31.4 g 28.5 g 2.3 g
30 木	麦飯	○	豆腐田楽 昆布和え 豚肉と里芋の煮物	牛乳, 焼き豆腐, 赤みそ, 塩昆布, 豚も も肉	麦飯, 三温糖, ごま(いり), 油, さとい も, かたくり粉	キャベツ, こまつな, にんじん, しょう が, 板こんにゃく, さやいんげん(ゆ で)	747 kcal 29.8 g 19.8 g 1.9 g

調理指示書

【小学校】

令和 年 月 日() 元気100倍チャーハン 牛乳 豆腐の五目スープ でっちようかん

料理名／食品名	一人分		切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】					
飲用牛乳	1	本			冷蔵庫保管
【元気100倍チャーハン】				< 米飯用食缶 シャもじ 深皿 > 1釜…〇. 〇kgで炊飯 精白米 76g 大麦8g (米の10%入れる) 水 100 g ① 炒り卵をつくる ② 油→にんにく→牛肉→たまねぎ ・にんじん→しいたけ→ねぎ→ 調味 ③ ごはんに①・②・梅混ぜる	配缶量は別途指示 肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。 ※手袋、専用エプロン着用。割卵作業後エプロン等消毒。 ※具の中心温度75℃以上3ヶ所確認、時間の記録 ※：以降の仕上げ ※具を混ぜる時、専用エプロン・手袋着用
麦飯	84.00	g			
牛もも肉	15.00	g	小間切れ		
にんにく	0.50	g	みじん切り		
にんじん	5.00	g	粗みじん		
たまねぎ	20.00	g	粗みじん		
生しいたけ(菌床栽培、生)	5.00	g	粗みじん		
油	1.00	g			
鶏卵	20.00	g			
塩／米酢	0.1／0.1	g			
油	0.50	g			
しょうゆ	5.00	g			
塩／こしょう	0.5／0.05	g			
三温糖	1.00	g			
みりん／酒	0.3／0.3	g			
乾燥カリカリ梅	0.50	g			
葉ねぎ	8.00	g	小口切り		
【豆腐の五目スープ】				< 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 > ① だし汁→たまねぎ・にんじん →えのきたけ→豆腐 →チンゲンサイ→調味	※中心温度75℃以上3ヶ所確認 ※：以降の仕上げ
木綿豆腐	20.00	g	さいの目		
たまねぎ	15.00	g	スライス		
にんじん	5.00	g	細い短冊		
えのきたけ	10.00	g	2.5cm幅		
かつおだし	2.00	g			
しょうが	0.20	g	スライス		
チンゲンサイ	8.00	g	2.5cm幅		
しょうゆ／酒	2／1.00	g			
塩／こしょう	0.2／0.02	g			
ごま油	0.30	g			
水	140.00	g			
【でっちようかん】				< 和え物・果物用食缶 網 フライばさみ > ① 水・粉寒天を沸騰させる→砂糖を加え溶かす ② 火を止めこしあんを加え粗熱を取る→ カップに入れて冷やす	※中心温度75℃以上3ヶ所確認 衛生的に扱う 人以上のクラスは2食缶使用
上白糖	7.00	g			
あずき(こし)	22.00	g			
寒天	0.50	g			
水	55.00	g			
ゼリーカップ	60.00	cc			

調理指示書

【小学校】

令和 年 月 日() カレーライス 牛乳 ひじきサラダ

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【カレーライス】			カレー〈汁用食缶 汁杓子(大) 深皿〉	麦ご飯(飯缶 しゃもじ)
麦飯	84.00 g			配缶量は別途指示
豚もも肉	15.00 g	小間切れ	① 油→130℃→小麦粉炒める	(検) 移し替え(肉専用容器)→フタをして冷蔵
牛もも肉	10.00 g	小間切れ	→(30分～1時間)→カレー粉	肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
赤ワイン	1.00 g			※業者容器は適切に処理
しょうが	0.30 g	みじん切り		
にんにく	0.30 g	みじん切り	② 油→しょうが・にんにく	
油	0.50 g			
たまねぎ	40.00 g	くし形切り	→豚・牛肉→たまねぎ・にんじん	
にんじん	15.00 g	いちょう		
じゃがいも	40.00 g	厚いちょう	→だし汁→じゃがいも	
水	100.00 g			
かつおだし/ベイリーフ	1.5/0.02 g		→ピューレ・ソース・	
塩/こしょう	1.3/0.05 g			
トマトピューレ	1.00 g		チャツネ→煮る	
ウスターソース	3.00 g			※よくアクをとる
オールスパイス(粉)	0.01 g		→オールスパイス・①・調味	
チャツネ	2.00 g			※ : 以降の仕上げ
油	5.30 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
薄力粉/カレー粉	8/0.6 g			
【ひじきサラダ】			〈和え物用食缶 汁杓子(小) 汁椀〉	
キャベツ	45.00 g	せん切り	① 野菜・ひじきゆでる→冷却	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
にんじん	5.00 g	細い短冊		
ホールコーン	8.00 g		② ドレッシングつくる	
ツナ水煮	8.00 g			
干ひじき(ステンル釜、乾)	1.00 g		③ ①・ツナあえる→②・調味	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
こまつな	10.00 g	2.5cm幅		
米酢/三温糖	2/0.2 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
油	1.00 g			※ : 以降の仕上げ
塩/こしょう	0.3/0.03 g			

調 理 指 示 書

【小学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 チキンのハーブグリル ボイルキャベツ ポテトコーンスープ

料理名／食品名	一人分量	切り方	調 理 方 法 等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	84.00 g			配缶量は、別途指示
【チキンのハーブグリル】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
鶏もも肉	60.00 g	60 g	① 鶏肉 下味をつける	手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.40 g			
こしょう	0.03 g		② ①にオリーブオイル・バジル・パン粉を	
白ワイン	2.00 g			
バジル(粉)	0.10 g		かける→オーブンで焼く	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
オリーブ油	2.00 g			※数読みは別の人とする ※器具で配缶
パン粉(乾燥)	2.00 g		○℃ ○分○秒～○分○秒	
【ボイルキャベツ】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラである。
キャベツ	40.00 g	せん切り	① キャベツゆでる→冷却→調味	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
塩	0.10 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
				※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、
				フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
【ポテトコーンスープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
ベーコン	8.00 g	短冊切り	① ほうれん草ゆでる→冷却	手袋着用。ドリップ付着注意。
油	0.50 g			
ホールコーン	8.00 g		② 油→ベーコン→たまねぎ	
とうもろこし缶詰(クリーム)	20.00 g			
たまねぎ	20.00 g	スライス	→だし汁→じゃがいも	
じゃがいも	30.00 g	1.5cm幅		
ほうれんそう	10.00 g	1.5cm幅	→ホールコーン	
かつおだし	2.00 g			
ベイリーフ	0.02 g		→クリームコーン→①→調味	
水	120.00 g			
白ワイン	1.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	1.50 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
塩	0.30 g			
こしょう	0.03 g			

調理指示書

【小学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 あじフライ ゆで野菜 とろろ昆布汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	84.00 g			配缶量は、別途指示
【あじフライ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
まあじ	50.00 g	50g	① あじに下味付ける→衣つける→揚げる	魚用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.20 g			
こしょう	0.02 g		〇℃ 〇分〇秒～〇分〇秒	
薄力粉	5.00 g			
パン粉(乾燥)	8.00 g		〈 ソース缶 ソース用豆杓子 〉	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
油	4.00 g		② とんかつソース別配	※数読みは別の人がする ※器具で配缶
とんかつソース	7.00 g			
【ゆで野菜】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
キャベツ	40.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
にんじん	5.00 g	細い短冊		※ : 以降の仕上げ(時間)
塩	0.20 g		② ①あえる→②・調味	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
【とろろ昆布汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	15.00 g	スライス	① だし汁→にんじん→玉ねぎ	
にんじん	5.00 g	短冊切り		
木綿豆腐	25.00 g	さいの目	→豆腐→こまつな→調味	
こまつな	10.00 g	1.5cm幅		
削り昆布	0.50 g		② とろろ昆布別配	
かつおだし	2.00 g			
昆布だし	0.50 g			
うすくちしょうゆ	3.00 g			
酒	1.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
塩	0.20 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	140.00 g			

調理指示書

【小学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	84.00 g			配缶量は、別途指示
【高野豆腐の卵とじ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
凍り豆腐	7.00 g	コロコロ	① 鶏肉→分量外のだし汁でほぐす →取り出す だし汁→にんじん→たまねぎ →椎茸→高野豆腐 →①→こまつな →水溶き片栗→鶏卵→調味	
にんじん	5.00 g	いちょう		
干し椎茸	0.50 g	スライス		
鶏もも肉	15.00 g	1cm角		手袋着用。トリップ付着注意。
たまねぎ	40.00 g	スライス		
こまつな	10.00 g	1.5cm幅		
鶏卵	20.00 g			※手袋、卵専用エプロン着用。
かつおだし	1.00 g			
水	30.00 g			
三温糖	2.00 g			
酒	1.00 g			
みりん	2.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	4.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かたくり粉	1.50 g			
【おかかじゃが】			〈 揚げ焼き物用食缶 汁杓子(小) 平皿 〉	
じゃがいも	70.00 g	2.5cm幅	① じゃがいもゆでる ② 油→にんにく→かつお節・調味 →①	
にんにく	0.20 g	みじん切り		
かつお節	0.50 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
しょうゆ	1.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
油	0.30 g			
【りんご】			〈 デザート用食缶 フライばさみ 平皿 〉	
りんご(皮つき、生)	35.00 g	8等分	① 6等分に切る→〇%塩水につける	※手指・エプロンは十分に消毒する。
				※仕上げ用手袋着用。

調理指示書

【小学校】

令和 年 月 日() いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	84.00 g			配分量は、別途指示
【いかのレモン揚げ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
いか 鹿の子目50 g	50.00 g	切り身50 g	① いか下味→粉つける→揚げる	魚用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.20 g		〇℃ 〇分〇秒～〇分〇秒	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
こしょう	0.02 g			※数読みは別の人とする
白ワイン	1.00 g			
かたくり粉	4.00 g		② しょうゆ・三温糖・レモン・塩たれ作る	
油	4.00 g		→①にかける	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
うすくちしょうゆ	4.00 g			
三温糖	4.00 g			
レモン(果汁、生)	2.00 g			
塩	0.10 g			
【フレンチサラダ】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	
キャベツ	30.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
こまつな	10.00 g	1.5cm幅		
ホールコーン(冷)	5.00 g		② ドレッシング作る	
油	0.50 g			
米酢	1.00 g		③ ①あえる→②・調味	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
三温糖	0.10 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
塩	0.20 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
こしょう	0.02 g			
【たまねぎのみそ汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	40.00 g	スライス	① だし汁→たまねぎ→じゃがいも	
油揚げ	5.00 g	短冊切り		
じゃがいも	30.00 g	厚いちょう	→油揚げ→しめじ→ねぎ→調味	
しめじ	10.00 g	小房に分ける		
葉ねぎ	5.00 g	小口切り		
ミックスみそ	10.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
煮干しだし	2.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	140.00 g			

調理指示書

【小学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 プチトマト カレースープ

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【白飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
白飯	80.00 g			配缶量は、別途指示
【豆腐入りハンバーグ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
牛ひき肉	20.00 g		① 材料をよく混ぜる→小判型に成型→焼く 〇℃ 〇分〇秒～〇分〇秒 ② ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン ・三温糖ソース作る→①にかける→配食	肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
豚ひき肉	20.00 g			肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
たまねぎ	20.00 g	みじん切り		
木綿豆腐	20.00 g	水切り		
水	10.00 g			※中心温度75℃以上3カ所確認
パン粉	4.00 g			
塩／こしょう	0.2/0.02 g			
ケチャップ／ウスターソース	8.0/3.0 g			
赤ワイン／三温糖	1.0/0.3 g			※中心温度75℃以上3カ所確認 ※数読みは別の人がする ※器具で配缶
【粉ふき芋】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	
じゃがいも	60.00 g	2.5cm幅	① ゆでる→湯を切る→芋が熱いうちに調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
あおのり／塩	0.1/0.4 g			
【プチトマト】			〈 デザート用食缶 手袋 深皿 〉	
ミニトマト	20.00 g	2個	① ヘタを取り3回洗浄	※手指・エプロンは十分に消毒する。※仕上げ用手袋着用
【カレースープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
鶏もも肉	8.00 g	1cm角	① 油→にんにく→鶏肉→たまねぎ・にんじん →だし汁→しめじ→マカロニ→こまつな →調味→水溶き片栗	手袋着用。ドリップ付着注意。
にんにく	0.30 g	みじん切り		
油	0.50 g			
にんじん	5.00 g	小いちょう		
たまねぎ	20.00 g	スライス		
しめじ	10.00 g	小房に分ける		
マカロニ	3.00 g			
カレー粉／赤ワイン	0.3/1 g			
こまつな	10.00 g	1.5cm幅		※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かつおだし／ベイリーフ	2.0/0.02 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
塩／こしょう	0.4/0.02 g			
かたくり粉	1.00 g			
水	140.00 g			

調理指示書

【中学校】

令和 年 月 日() 元気100倍チャーハン 牛乳 豆腐の五目スープ でっちようかん

料理名／食品名	一人分		切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】					
飲用牛乳	1	本			冷蔵庫保管
【元気100倍チャーハン】				〳 米飯用食缶 しゃもじ 深皿 〵 1釜…〇. 〇kgで炊飯 精白米 95g 大麦10g (米の10%入れる) 水 120 g	配缶量は別途指示 肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
麦飯	105.00	g			
牛もも肉	30.00	g	小間切れ		
にんにく	0.50	g	みじん切り		
にんじん	5.00	g	粗みじん		
たまねぎ	30.00	g	粗みじん	① 炒り卵をつくる	
生しいたけ(菌床栽培、生)	5.00	g	粗みじん	② 油→にんにく→牛肉→たまねぎ	
油	1.00	g		・にんじん→しいたけ→ねぎ→	※手袋、専用エプロン着用。割卵作業後エプロン等消毒。
鶏卵	25.00	g			
塩／米酢	0.1／0.1	g			
油	0.50	g			
しょうゆ	5.00	g		調味	
塩／こしょう	0.5／0.05	g			※具の中心温度75℃以上3ヶ所確認、時間の記録
三温糖	1.00	g		③ ごはんに①・②・梅混ぜる	※ : 以降の仕上げ
みりん／酒	0.3／0.3	g			※具を混ぜる時、専用エプロン・手袋着用
乾燥カリカリ梅	0.50	g			
葉ねぎ	8.00	g	小口切り		
【豆腐の五目スープ】				〳 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〵 ① だし汁→たまねぎ・にんじん →えのきたけ→豆腐 →チンゲンサイ→調味	
木綿豆腐	30.00	g	さいの目		
たまねぎ	20.00	g	スライス		
にんじん	5.00	g	細い短冊		
えのきたけ	10.00	g	2.5cm幅		
かつおだし	2.00	g			
しょうが	0.20	g	スライス		
チンゲンサイ	8.00	g	2.5cm幅		※中心温度75℃以上3ヶ所確認
しょうゆ／酒	3／1.00	g			※ : 以降の仕上げ
塩／こしょう	0.3／0.03	g			
ごま油	0.30	g			
水	180.00	g			
【でっちようかん】				〳 和え物・果物用食缶 網 フライばさみ 〵 ① 水・粉寒天を沸騰させる→砂糖を加え溶かす ② 火を止めこしあんを加え粗熱を取る→ カップに入れて冷やす	
上白糖	9.00	g			
あずき(こし)	29.00	g			
寒天	0.60	g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	72.00	g			衛生的に扱う
ゼリーカップ	80.00	cc			人以上のクラスは2食缶使用

調理指示書

【中学校】

令和 年 月 日() カレーライス 牛乳 ひじきサラダ

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【カレーライス】			カレー〈汁用食缶 汁杓子(大) 深皿〉	麦ご飯(飯缶 しゃもじ)
麦飯	105.00 g			配缶量は別途指示
豚もも肉	25.00 g	小間切れ	① 油→130℃→小麦粉炒める	(検)移し替え(肉専用容器)→フタをして冷蔵
牛もも肉	15.00 g	小間切れ		肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
赤ワイン	1.30 g		→(30分～1時間)→カレー粉	※業者容器は適切に処理
しょうが	0.39 g	みじん切り		
にんにく	0.39 g	みじん切り	② 油→しょうが・にんにく	
油	1.00 g			
たまねぎ	50.00 g	くし形切り	→豚・牛肉→たまねぎ・にんじん	
にんじん	20.00 g	いちょう		
じゃがいも	55.00 g	厚いちょう	→だし汁→じゃがいも	
水	130.00 g			
かつおだし/ベイリーフ	2/0.03 g		→ピューレ・ソース・	
塩/こしょう	1.7/0.07 g			
トマトピューレ	1.50 g		チャツネ→煮る	※よくアクをとる
ウスターソース	4.00 g			
オールスパイス(粉)	0.01 g		→オールスパイス・①・調味	
チャツネ	2.50 g			※ : 以降の仕上げ
油	7.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
薄力粉/カレー粉	10/0.8 g			
【ひじきサラダ】			〈和え物用食缶 汁杓子(小) 汁椀〉	
キャベツ	55.00 g	せん切り	① 野菜・ひじきゆでる→冷却	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、
にんじん	5.00 g	細い短冊		フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
ホールコーン	10.00 g		② ドレッシングつくる	
ツナ水煮	10.00 g			
干ひじき(ステンル釜、乾)	1.50 g		③ ①・ツナあえる→②・調味	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
こまつな	15.00 g	2.5cm幅		
米酢/三温糖	2.5/0.25 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
油	1.50 g			※ : 以降の仕上げ
塩/こしょう	0.4/0.04 g			

調 理 指 示 書

【中学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 チキンのハーブグリル ボイルキャベツ ポテトコーンスープ

料理名／食品名	一人分量	切り方	調 理 方 法 等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【チキンのハーブグリル】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
鶏もも肉	80.00 g	80 g	① 鶏肉 下味をつける	手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.50 g			
こしょう	0.05 g		② ①にオリーブオイル・バジル・パン粉を	
白ワイン	2.50 g			
バジル(粉)	0.15 g		かける→オーブンで焼く	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
オリーブ油	2.50 g			※数読みは別の人とする ※器具で配缶
パン粉(乾燥)	2.50 g		○℃ ○分○秒～○分○秒	
【ボイルキャベツ】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラである。
キャベツ	50.00 g	せん切り	① キャベツゆでる→冷却→調味	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
塩	0.13 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
				※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、
				フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
【ポテトコーンスープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
ベーコン	10.00 g	短冊切り	① ほうれん草ゆでる→冷却	手袋着用。ドリップ付着注意。
油	0.50 g			
ホールコーン	10.00 g		② 油→ベーコン→たまねぎ	
とうもろこし缶詰(クリーム)	25.00 g			
たまねぎ	25.00 g	スライス	→だし汁→じゃがいも	
じゃがいも	40.00 g	1.5cm幅		
ほうれんそう	15.00 g	1.5cm幅	→ホールコーン	
かつおだし	2.50 g			
ベイリーフ	0.03 g		→クリームコーン→①→調味	
水	160.00 g			
白ワイン	1.30 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	2.00 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
塩	0.40 g			
こしょう	0.04 g			

調理指示書

【中学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 あじフライ ゆで野菜 とろろ昆布汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【あじフライ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
まあじ	70.00 g	70g	① あじに下味付ける→衣つける→揚げる	魚用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.50 g			
こしょう	0.02 g		○℃ ○分○秒～○分○秒	
薄力粉	7.00 g			
パン粉(乾燥)	10.00 g		〈 ソース缶 ソース用豆杓子 〉	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
油	7.00 g		② とんかつソース別配	※数読みは別の人がする ※器具で配缶
とんかつソース	7.00 g			
【ゆで野菜】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
キャベツ	40.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
にんじん	10.00 g	細い短冊		※ : 以降の仕上げ(時間)
塩	0.30 g		② ①あえる→②・調味	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
【とろろ昆布汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	20.00 g	スライス	① だし汁→にんじん→玉ねぎ	
にんじん	5.00 g	短冊切り		
木綿豆腐	35.00 g	さいの目	→豆腐→こまつな→調味	
こまつな	15.00 g	1.5cm幅		
削り昆布	0.50 g		② とろろ昆布別配	
かつおだし	2.00 g			
昆布だし	0.50 g			
うすくちしょうゆ	4.00 g			
酒	1.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
塩	0.20 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	180.00 g			

調理指示書

【中学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ おかかじゃが りんご

料理名／食品名		一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】					
飲用牛乳	1.00	本			冷蔵庫保管
【麦飯】				く 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00	g			配缶量は、別途指示
【高野豆腐の卵とじ】				く 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
凍り豆腐	10.00	g	コロコロ	① 鶏肉→分量外のだし汁でほぐす →取り出す だし汁→にんじん→たまねぎ →椎茸→高野豆腐 →①→こまつな →水溶き片栗→鶏卵→調味	
にんじん	10.00	g	いちょう		
干し椎茸	0.50	g	スライス		
鶏もも肉	20.00	g	1cm角		手袋着用。トリップ付着注意。
たまねぎ	55.00	g	スライス		
こまつな	15.00	g	1.5cm幅		
鶏卵	30.00	g			※手袋、卵専用エプロン着用。
かつおだし	1.50	g			
水	40.00	g			
三温糖	3.00	g			
酒	1.50	g			
みりん	3.00	g			※ : 以降の仕上げ(時間)
うすくちしょうゆ	5.00	g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かたくり粉	2.00	g			
【おかかじゃが】				く 揚げ焼き物用食缶 汁杓子(小) 平皿 〉	
じゃがいも	90.00	g	2.5cm幅	① じゃがいもゆでる ② 油→にんにく→かつお節・調味 →①	
にんにく	0.30	g	みじん切り		
かつお節	1.00	g			※ : 以降の仕上げ(時間)
しょうゆ	1.50	g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
油	0.50	g			
【りんご】				く デザート用食缶 フライばさみ 平皿 〉	
りんご(皮つき、生)	60.00	g	6等分	① 6等分に切る→○%塩水につける	※手指・エプロンは十分に消毒する。
					※仕上げ用手袋着用。

調理指示書

【中学校】

令和 年 月 日() いかのレモン揚げ フレンチサラダ たまねぎのみそ汁

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【麦飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
麦飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【いかのレモン揚げ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
いか 鹿の子目60 g	60.00 g	切り身60 g	① いか下味→粉つける→揚げる	魚用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
塩	0.25 g		○℃ ○分○秒～○分○秒	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
こしょう	0.03 g			※数読みは別の人がする
白ワイン	1.50 g		② しょうゆ・三温糖・レモン・塩たれ作る	
かたくり粉	6.00 g			
油	6.00 g		→①にかける	※中心温度75℃以上3ヶ所確認・時間の記録
うすくちしょうゆ	5.00 g			
三温糖	5.00 g			
レモン(果汁、生)	2.50 g			
塩	0.15 g			
【フレンチサラダ】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	
キャベツ	40.00 g	せん切り	① 野菜ゆでる→冷却	※調味料は、当日一番に仕分け室で衛生的に計量し、フタをして和え物室へ運ぶ。(冷蔵庫に保管)
こまつな	15.00 g	1.5cm幅	② ドレッシング作る	
ホールコーン(冷)	10.00 g		③ ①あえる→②・調味	※消毒保管庫から出した仕上げ用スパテラであえる。
油	1.00 g			※熱処理した時刻と和えた時刻を記入する。
米酢	1.50 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
三温糖	0.15 g			
塩	0.30 g			
こしょう	0.03 g			
【たまねぎのみそ汁】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
たまねぎ	50.00 g	スライス	① だし汁→たまねぎ→じゃがいも	
油揚げ	7.00 g	短冊切り	→油揚げ→しめじ→ねぎ→調味	
じゃがいも	40.00 g	厚いちょう		
しめじ	15.00 g	小房に分ける		
葉ねぎ	5.00 g	小口切り		
ミックスみそ	13.00 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
煮干しだし	2.50 g			※中心温度75℃以上3ヶ所確認
水	180.00 g			

調理指示書

【中学校】

令和 年 月 日() 麦飯 牛乳 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 プチトマト カレースープ

料理名／食品名	一人分	切り方	調理方法等	注意事項
【牛乳】				
飲用牛乳	1.00 本			冷蔵庫保管
【白飯】			〈 米飯用食缶 しゃもじ 茶碗 〉	
白飯	105.00 g			配缶量は、別途指示
【豆腐入りハンバーグ】			〈 焼き揚げ物用食缶 フライばさみ 深皿 〉	
牛ひき肉	25.00 g		① 材料をよく混ぜる→小判型に成型→焼く	肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
豚ひき肉	25.00 g			肉用エプロン・手袋着用。ドリップ付着注意。
たまねぎ	20.00 g	みじん切り	〇℃ 〇分〇秒～〇分〇秒	
木綿豆腐	20.00 g	水切り		
水	5.00 g		② ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン	※中心温度75℃以上3カ所確認
パン粉	5.00 g			
塩／こしょう	0.2/0.02 g		・三温糖ソース作る→①にかける→配食	
ケチャップ／ウスターソース	8.0/3.0 g			
赤ワイン／三温糖	1.0/0.3 g			※中心温度75℃以上3カ所確認
				※数読みは別の人がする ※器具で配缶
【粉ふき芋】			〈 和え物用食缶 汁杓子(小) 深皿 〉	
じゃがいも	60.00 g	2.5cm幅	① ゆでる→湯を切る→芋が熱いうちに調味	※ : 以降の仕上げ(時間)
あおのり／塩	0.15/0.5 g			
【プチトマト】			〈 デザート用食缶 手袋 深皿 〉	
ミニトマト	20.00 g	2個	① ヘタを取り3回洗浄	※手指・エプロンは十分に消毒する。※仕上げ用手袋着用
【カレースープ】			〈 汁用食缶 汁杓子(大) 汁椀 〉	
鶏もも肉	10.00 g	1cm角	① 油→にんにく→鶏肉→たまねぎ・にんじん	手袋着用。ドリップ付着注意。
にんにく	0.30 g	みじん切り		
油	0.50 g		→だし汁→しめじ→マカロニ→こまつな	
にんじん	5.00 g	小いちょう		
たまねぎ	30.00 g	スライス	→調味→水溶き片栗	
しめじ	10.00 g	小房に分ける		
マカロニ	3.00 g			
カレー粉／赤ワイン	0.3/1 g			
こまつな	10.00 g	1.5cm幅		※中心温度75℃以上3ヶ所確認
かつおだし／ベイリーフ	2.0/0.02 g			※ : 以降の仕上げ(時間)
塩／こしょう	0.4/0.04 g			
かたくり粉	1.00 g			
水	180.00 g			