

3本献立案詳細【7日(火)】

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(ｇ)	中学校(ｇ)
A 献立			
スペインオムレツ	1人1個		
じゃがいも	①　じゃがいもは1センチ角に切る。たまねぎは半分に切って0.5センチにスライスする。 ②　目皿を使ってじゃがいも、枝豆を下茹でする。湯を抜いたら、油をひき、ベーコン、たまねぎを加えて炒め、Aの調味料で味をつける。 ③　Bを合わせて卵液を作る。 ④　②の具をホテルパンに広げ、③の卵液を流し込む。 ⑤　スチームコンベクションオーブンを使用し、ホット230℃で15分焼く。 ⑥　ホテルパンから出し、1人分の分量に切り分ける。	30.00	39.00
冷) むき枝豆　500ｇ袋		5.00	6.50
菜種白絞油　1.8L		0.60	0.78
ベーコン短冊切(1cmカット)		10.00	13.00
たまねぎ		20.00	26.00
コンソメスープの素　1kg袋		0.50	0.65
食塩　5kg袋		0.15	0.19
三温糖　1kg袋		0.90	1.17
液卵(全卵) 5kg		30.00	39.00
調理用牛乳		30.00	39.00
合計		127.15	165.29
梨	1人1個		
梨	①　梨は3槽シンクで洗い、傷んでいるものは別に分ける。 ②　200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで5分消毒し、流水で塩素を洗い流す。 ③　皮むき機で皮をむき、1/4にカットして塩水にさらす。 ④　数えて配缶する。	62.50	62.50
食塩(果物用)　1kg袋		0.30	0.30
合計		62.80	62.80
ビーンズソース	1人1個		
牛肩挽肉	①　たまねぎは半分に切って0.3センチにスライスする。にんじん、エリンギはせん切りにする。グリーンピースは流水解凍し、異物を取り除く。 ②　蒸し挽き割り大豆はほぐす。 ③　ハヤシルウはミキサーで溶く。 ④　挽肉をほぐしながら釜に投入し、色が変わるまで肉用スパテラで炒める。 ⑤　たまねぎ、にんじんを加えて炒める。 ⑥　水を具が浸るぐらい入れて加熱する。 ⑦　エリンギ、大豆を加えてよく混ぜ合わせる。 ⑧　Aの調味料を加えてよく混ぜ合わせ、加熱する。 ⑨　グリーンピースを加え、水を出来上がり量に合わせて加え、よく混ぜ合わせ加熱する。	6.96	9.60
豚もも挽肉		6.96	9.60
たまねぎ		43.50	60.00
にんじん		18.27	25.20
水		0.01	0.01
エリンギ　1kg		6.96	9.60
蒸し挽き割り大豆　1kg袋		17.40	24.00
コンソメスープの素　1kg袋		0.87	1.20
食塩　5kg袋		0.06	0.12
こしょう　1kg袋		0.01	0.04
トマトピューレ　3kg袋		4.35	6.00
トマトケチャップ　3kg袋		13.00	18.00
中濃ソース　1.8L		1.74	2.40
チャツネ　450g		1.31	1.80
ハヤシルウ　1kg袋		8.70	12.00
冷) グリンピース　1kg袋		4.35	6.00
合計	出来上がり量(小学生170ml、中学生235ml)	134.45	185.57

3本献立案詳細【7日(火)】

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
B 献立			
レバーとかぼちゃのアーモンド和え	1人分		
菜種白絞油 キロ	① かぼちゃを下処理室で洗う。 ② レバーとかぼちゃをタライで合わせて、170℃で3分揚げる。 ③ 釜にAの調味料を入れて加熱し、煮立ったら揚げたレバーとかぼちゃ、アーモンドを加えて炒め煮る。	4.00	5.20
冷) 鶏レバー (澱粉付)		22.00	28.60
かぼちゃ (2cm×1cm)		27.00	35.10
上白糖 1kg袋		2.70	3.51
みりん 1.8L		2.40	3.12
しょうゆ 1.8L		3.20	4.16
清酒 1.8L		2.00	2.60
スライスアーモンド		5.50	7.15
合計		68.80	89.44
みかん	1人1個		
みかんS	① みかんは3槽シンクで洗い、傷んでいるものは別に分ける。 ② 200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで5分消毒し、流水で塩素を洗い流す。 ③ 数えて配缶する。	85.00	0.00
みかんM		0.00	107.00
合計		85.00	107.00
けんちん汁	1人分		
鶏若もも小間切肉 (皮なし)	① にんじん、大根は0.3センチのいちよう切り、葉ねぎは0.5センチの小口切りにする。 ② 豆腐は洗ってからプラスチックに入れて手で押しつぶす。 ③ 干しいたけは水で戻し、異物を取り除く。 ④ 油揚げは湯をかけて油抜きをする。 ⑤ ごま油を半量釜にひき、鶏肉をほぐしながら釜に投入し、色が変わるまで肉用スパテラで炒める。 ⑥ 肉の色が変わったら、豆腐を加え、スパテラでつぶしながら炒める。 ⑦ にんじん、しいたけ、油揚げを加え、具が浸るまで水を入れて混ぜ合わせる。あくが出たらあくをとる。 ⑧ 大根、ごぼう、Aの調味料を加えて混ぜ合わせて加熱する。 ⑨ ねぎと残りのごま油を加えて、水を出来上がり量に合わせて加え加熱する。	10.00	13.00
ごま油 1.8L		0.50	0.65
豆腐		30.00	39.00
にんじん		9.90	12.87
干しいたけ (3mmスライス)		0.70	0.91
油揚げ (カット)		4.00	5.20
水		0.01	0.01
大根		9.35	12.15
ごぼう (さきがけ)		11.00	14.30
食塩		0.05	0.06
和風だしの素		1.50	1.95
しょうゆ 1.8L		3.00	3.90
葉ねぎ		8.46	10.99
合計	出来上がり量(小学生170ml、中学生220ml)	88.47	114.99
のりたまふりかけ	1人1個		
ふりかけ (のり卵) 2.5g	① クラスごとに数を数える。	2.50	2.50
合計		2.50	2.50

3本献立案詳細【7日(火)】

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
C 献立			
肉団子の甘酢あん	1人2～3個		
冷) 肉団子の甘酢あん 20g	① 釜で30分ボイルする。 ② クラスごとに数を数えて配缶する。	40.00	60.00
合計		40.00	60.00
茎わかめサラダ	1人分		
茎わかめ	① 茎わかめは洗ってから流水で塩抜きする。 ② 食材ごとにスチームコンベクションオープンで蒸す又は釜で茹で、真空冷却機で冷却する。 ③ 和え釜でスパテラを使ってほぐしながら混ぜ合わせる。	8.00	10.40
冷) ホールコーン		5.00	6.50
にんじん		7.20	9.36
キャベツ		8.50	11.05
合計		28.70	37.31
中華ドレッシング	クラス1本		
中華ドレッシング 300ml	① 前日にクラス1本ずつ数える。 ② 当日学校にドレッシングを配送し、各クラスで保冷保温食缶に入っている茎わかめサラダにドレッシングをかけて和える。	6.00	7.80
合計		6.00	7.80
キムチスープ煮	1人分		
豚肩平切肉	① にんじんは0.3センチのいちょう切り、大根は0.5センチのいちょう切り、白菜は1.5センチの短冊切りにする。豆腐は2センチの角切りにする。 ② あさは流水解凍する。 ③ ミックス味噌はミキサーで溶く。 ④ 豚肉をほぐしながら釜に投入し、肉用スパテラで色が変わるまで炒める。 ⑤ にんじん、大根を加え、具が浸るまで水を入れ混ぜ合わせ、加熱する。 ⑥ 白菜、ぶなしめじを加えて混ぜ合わせ、加熱する。 ⑦ Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。 ⑧ あさと豆腐を加えて混ぜ合わせ、加熱する。 ⑧ 白菜キムチを加えて混ぜ合わせ、加熱する。 ⑨ にらを加えて、水を出来上がり量に合わせて加え、混ぜ合わせて加熱する。	15.00	19.50
にんじん		8.91	11.58
大根		26.35	34.25
水		35.00	45.50
白菜		29.14	37.88
ぶなしめじ		12.00	15.60
ミックス味噌		4.50	5.85
中華スープの素		0.40	0.52
清酒 1.8L		1.00	1.30
みりん 1.8L		1.00	1.30
冷) あさり水煮		10.00	13.00
豆腐		17.00	22.10
白菜キムチ		10.00	13.00
にら		4.75	6.17
合計		175.05	227.55

3本献立案詳細【13日(水)】

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
A 献立			
きんぴらはんぺん	1人1個		
きんぴらはんぺん 50 g	① 焼き200℃ スチーム80%設定で11分焼く。	50.00	0.00
きんぴらはんぺん 60 g		0.00	60.00
合計		50.00	60.00
きゅうりのごましょうゆ和え	1人分		
きゅうり	① きゅうりは0.5センチの輪切りにする。	32.34	42.04
しょうゆ 1.8 L		2.00	2.60
白いりごま	② きゅうりをスチームコンベクションオープンで蒸す又は釜で茹で、真空冷却機で冷却する。	0.50	0.65
ごま油 1.8 L		0.40	0.52
合計	③ 和え釜にきゅうり、しょうゆ、白いりごま、ごま油を加え、よく和える。	35.24	45.81
かきたま汁	1人分		
削り節パック	① にんじん、白かまぼこは0.3センチのいちょう切り、たまねぎは0.5センチのスライスにする。	1.50	1.95
水		0.01	0.01
鶏ささみ小間切肉	② 干しいたけは戻しておく。	10.00	13.00
にんじん	③ 削り節パックでだしをとり、だしパックを取り出したら鶏ささみを加え煮る。	7.20	9.36
干しいたけ (3mmスライス)		0.50	0.65
たまねぎ	③ 肉に火が入ってきたら、にんじん、しいたけ、たまねぎ、白かまぼこの順に煮ていく。	18.80	24.44
白かまぼこ		5.00	6.50
食塩 5kg袋	④ 調味料を加え、味を整える。	0.04	0.05
しょうゆ 1.8 L		3.20	4.16
和風だしの素	⑤ 火を止め、水で溶いたでんぷん、液卵の順で加え、火にかける。卵がふわっとなってきたら、軽く混ぜ、カットわかめを加える。	0.60	0.78
ばれいしょでんぷん 10 kg		0.80	1.04
液卵 (全卵) 5 kg		20.00	26.00
カットわかめ		0.20	0.26
合計	出来上がり量(小学生170ml、中学生220ml)	67.85	88.20

3本献立案詳細【13日(水)】

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
B 献立			
春巻き	1人1個		
菜種白絞油 キロ	① にんじん、エリンギはせん切りにする。キャベツは1/6～1/8に切って芯を取り、0.5センチに切る。にらは2センチに切る。春雨は水で戻す。 ② 豚肉、にんじん、キャベツ、もやし、にら、緑豆春雨の順に炒め、Aの調味料で味を付ける。 ③ 味が整ったら、水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ、春巻の具を作る。 ④ 春巻の具を1人分の量に分け、春巻の皮に包み、開かないように水溶きでんぷんととめる。 ⑤ 180℃で5分揚げる。	5.00	6.50
豚もも細切肉		8.00	10.40
にんじん		3.00	3.90
キャベツ		7.00	9.10
太もやし		7.00	9.10
にら		1.00	1.30
エリンギ 1kg		1.00	1.30
緑豆春雨(10cmカット) kg		1.00	1.30
上白糖 1kg袋		0.40	0.52
ごま油 1.8L		0.40	0.52
清酒 1.8L		0.50	0.65
しょうゆ 1.8L		0.60	0.78
食塩 5kg袋		0.60	0.78
こしょう 1kg袋		0.02	0.02
ばれいしょでんぷん 10kg		0.60	0.78
とき水		0.30	0.39
春巻の皮(枚)		15.00	15.00
ばれいしょでんぷん 10kg		1.00	1.00
とき水		0.50	0.50
合計		52.92	63.84
もやしのたらこ和え	1人分		
太もやし	① もやしをスチームコンベクションオーブンで蒸す又は釜で茹で、真空冷却機で冷却する。 ② 和え釜にもやし、しょうゆ、上白糖、たらこの順に入れ、よく和える。	26.00	33.80
しょうゆ 1.8L		0.75	0.97
上白糖 1kg袋		0.13	0.16
焼きたらこ		4.00	5.20
合計		30.88	40.13
焼きそば	1人分		
菜種白絞油 キロ	① にんじんはせん切り、たまねぎは0.5センチのスライス、ちくわは0.5センチの輪切り、キャベツは1.0センチの短冊切りに切る。 ② 油、豚肉、きざみしょうがを炒める。 ③ 肉に火が通ってきたら、にんじん、たまねぎの順に加え、さらに炒める。 ④ ③の上にちくわ、焼きそばの素をのせ混ぜずに、蓋を閉めて蒸す。 ⑤ ④を混ぜ、その上にキャベツ、乾麺、キャベツ、乾麺になるように交互に加え、蓋を閉めて蒸す。 ⑥ キャベツがしなっとなってきたら、乾麺がほぐれるようにしっかりと混ぜ、ウスターソースを加えさらに混ぜる。	1.60	2.08
豚もも平切肉		27.00	35.10
きざみ生姜		1.10	1.43
にんじん		16.20	21.06
たまねぎ		32.90	42.77
ちくわ		16.20	21.06
焼きそばの素		2.00	2.60
乾)中華そば		21.60	28.08
キャベツ		54.40	70.72
ウスターソース		4.90	6.37
合計		177.90	231.27
ヨーグルト	1人1個		
ヨーグルト 80g(直送)	① 受注事業者が各学校へ直接配送する。	80.00	80.00
合計		80.00	80.00

3本献立案詳細【13日(水)】

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
C 献立			
肉団子のもち米蒸し	1人1個		
豚もも挽肉	① もち米を水に浸す ② たまねぎはみじん切りにする。 ③ Aの材料の肉、塩、こしょうを練り合わせ、粘り気が出たらたまねぎ以外の材料を加えて練る。最後にたまねぎを加えて練り、よく合わさったら1人分の量に分け、丸く成形する。 ④ もち米の水気を切る。 ⑤ 成形した肉団子の外側にもち米を付ける。穴あきホテルパンに並べる。 ⑥ スチーム200℃で20分蒸す。	35.00	45.50
たまねぎ		15.00	19.50
ばれいしょでんぷん 10kg		0.80	1.04
清酒 1.8L		1.30	1.69
おろし生姜 500g		0.40	0.52
オイスターソース 1.69kg		0.50	0.65
ごま油 1.8L		0.30	0.39
しょうゆ 1.8L		0.25	0.32
食塩 5kg袋		0.05	0.06
こしょう 1kg袋		0.01	0.01
もち米		5.00	6.50
合計		58.61	76.18
バンサンスー	1人分		
緑豆春雨(10cmカット)kg	① キャベツ、きゅうりは0.5センチの短冊切りにする。 ② 春雨、キャベツ、きゅうり、ハムを食材ごとにスチームコンベクションオーブンで蒸す又は釜で茹で、真空冷却機で冷却する。 ③ 和え釜に②を入れ、調味料を加えてよく和える。	2.00	2.60
キャベツ		8.50	11.05
きゅうり		5.39	7.00
ロースハム短冊切		7.50	9.75
上白糖 1kg袋		1.00	1.30
ごま油 1.8L		0.30	0.39
薄口しょうゆ		2.00	2.60
酢		1.20	1.56
合計		27.89	36.25
シャーレン豆腐	1人分		
菜種白絞油 キロ	① にんじんは0.3センチのいちょう切り、たまねぎは0.5センチのスライス、たけのこはせん切り、葉ねぎは0.3センチの輪切りにする。 ② 豆腐、えびは前もって茹でておく。 ③ 油、豚肉を炒める。肉に火が通ってきたら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげの順で加え、さらに炒める。 ④ 調味料、下茹でしたえび、豆腐を加える。 ⑤ 火を止め、水で溶いたでんぷんでとろみを付け、最後に葉ねぎを加える。	0.50	0.65
豚もも平切肉		15.00	19.50
にんじん		20.00	26.00
たまねぎ		45.00	58.50
たけのこ缶 18L		8.00	10.40
乾)きくらげ(せん切り)		1.00	1.30
三温糖 1kg袋		1.10	1.43
しょうゆ 1.8L		3.85	5.00
中華スープの素 1kg袋		1.10	1.43
冷)むきえび		25.00	32.50
冷)豆腐(サイコロ) 1kg袋		80.00	104.00
ばれいしょでんぷん 10kg		1.00	1.30
とき水		8.00	10.40
葉ねぎ		8.46	10.99
合計		218.01	283.40