

手作り献立例

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
五目かきあげ	1人1個		
菜種白絞油 キロ	① にんじんはせん切り、たまねぎは半分に切って0.5センチにスライスする。 ② Aを合わせて水で溶き、衣液作る。 ③ ②に野菜を入れてさっくり混ぜ合わせる。 ④ ③を1人分の量に分け、成形しながら油に落とす。 ⑤ 170℃で4分間揚げる。	5.00	6.50
にんじん		4.00	5.20
かぼちゃ(2cm×1cm)		8.50	11.05
ごぼう(ささがき)		4.00	5.20
たまねぎ		21.00	27.30
昆布茶		0.08	0.10
てん茶 500g袋		0.16	0.20
小麦粉(薄力粉) 1kg袋		10.00	13.00
水		5.00	6.50
合計		57.74	75.05
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
ハンバーグ	1人1個		
牛肩挽肉	① にんじん、たまねぎはみじん切りにする。 ② パン粉と牛乳を合わせておく。 ③ 肉、塩、こしょうを練り合わせ、粘り気が出たら液卵、②を加えて練る。最後ににんじん、たまねぎを加えて練り、成型機で成型する。鉄板に並べる。 ④ コンビ220℃で20分焼く。	20.00	26.00
豚肩挽肉		30.00	39.00
にんじん		5.00	6.50
たまねぎ		30.00	39.00
液卵(全卵) 5kg		4.00	5.20
パン粉 1kg袋		2.00	2.60
調理用牛乳		2.00	2.60
食塩 5kg袋		0.15	0.19
こしょう 1kg袋		0.01	0.01
合計		93.16	121.10
米粉チョコマフィン	1人1個		
無塩バター 450g	① バターを湯せんで溶かし、三温糖、液卵と合わせてよく混ぜる。 ② ①の卵液に牛乳を混ぜ、米粉とベーキングパウダーをふるい入れながらさっくりと混ぜ合わせる。 ③ ②の生地を紙カップに流し入れ、チョコチップ、乾燥ブルーベリーを上からちらす。鉄板にカップを並べる。 ④ ホット185℃で15分焼く。	7.00	7.00
三温糖 1kg袋		7.00	7.00
液卵(全卵) 5kg		7.00	7.00
米粉		14.00	14.00
調理用牛乳		7.00	7.00
ベーキングパウダー		0.70	0.70
食塩 5kg袋		0.14	0.14
紙カップ(丸120ml)		1.00	1.00
チョコチップ		1.00	1.00
乾)ブルーベリー		0.80	0.80
合計		45.64	45.64

手作り献立例

献立・食品名	調理指示	可食量(1人分)	
		小学校(g)	中学校(g)
春巻	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
スペインオムレツ	1人1切れ		
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 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
いわしの八丁みそ煮	1人1切れ		
冷) いわし切り身 40g	① 葉ねぎは0.5センチに切る。 ② 八丁味噌を酒、みりん、水で溶き、おろししょうがと葉ねぎを加えてよく混ぜ、みそ調味液を作る。 ③ ホテルパンにいわし切り身を並べ、みそ調味液を流し込む。 ④ コンビ(スチーム弱) 170℃で30分焼く。	40.00	60.00
葉ねぎ		1.50	1.95
おろし生姜 500g		2.80	3.64
清酒 1.8L		2.80	4.20
みりん 1.8L		2.30	3.45
八丁みそ		5.20	7.80
水		3.40	5.10
合計		58.00	86.14