

資料5 給食センター献立指示書（案）

5 月 5 日 ()

料理名／食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1本		
[自校米飯]			
★精米10kg(自校用)	80g		炊飯(中)→配缶
水	96g		
[あじの照り焼き]			
あじ(生)	50g		魚に下味をつける(30分)
しょうゆ	3g		→スチコン(中)→配缶
三温糖	0.9g		
酒	3g		
本みりん	3g		
水	1g		
[筑前煮]			
A 若鶏肉モモ 1.5cm角切り	14.65g		干ししいたけ戻す
なたね油	0.45g		・こんにゃく→ホイルしあく抜きしておく
洗いごぼう	10.03g	乱切り	・油で鶏肉を炒める【スパッ交換】→
洗いれんこん	7.71g	乱切り	人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく
★国産乾椎茸(足切、500g)	0.4g	1/6カット	→だし・調味料→里芋→いんげん→
にんじん	15g	仔ヨウ5mm	【温度確認】→配缶
★角切こんにゃく(1kg)	15g	ホイル	
さといも	18g	仔ヨウ1cm	*いんげん→スチコン使用
A こいくちしょうゆ	2.51g		
三温糖	0.96g		
みりん風調味料	0.45g		
★国産いんげん(カット、1kg)	4.2g		
だし汁	9.26g		
[わかめの味噌汁]			
★国産乾わかめ(カット、200g)	0.9g		湯をわかしだしをとる
玉葱	10g	5mm幅	(筑前煮用のだしもあわせてとる)
A 豆腐(木綿豆腐)	20g	さいの目	大根→玉ねぎ→えのき→豆腐【温度確認】
だいこん	15.17g	5mm幅	→味噌→ねぎ・わかめ→【温度確認】
えのきたけ(生)	5g	ほぐす	→配缶
葉ねぎ(葉、生)	3.87g	5mm幅	
鯉の素富士印(200g×5P)	1.87g		
A 合わせみそ	8.99g		
水	130g		

5月8日()

A: 卵アレルギー有 別調理あり

料理名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1本		
[自校米飯]			
★精米10kg(自校用)	80g		炊飯(中)→配缶
水	96g		
[さわら西京焼き]			
さわら(生)	40g		鱈、調味料つける→スチコン(中)
A 米みそ(白みそ)	4g		→配缶
三温糖	1.5g		
清酒(上撰, 1.8L)	1g		
みりん(本みりん, 1.8L)	1g		
水	3g		
[五目大豆煮]			
A だいず全粒(国産、乾500g)	4.5g		大豆; 下ゆで(中)
A 鶏成鶏肉モモ(皮付き、生)	6g	こま	蒟蒻; 下ゆで(中)
にんじん	7g	いちよう4mm	枝豆: スチコン(中)→保管
★短冊こんにゃく(1kg)	6g		
洗いごぼう	7g	半月5mm	鶏肉→人参、ごぼう→大豆、蒟蒻
焼きちくわ(30g)	3.5g	輪切り	→調味料→竹輪→枝豆→(中)
A ★国産むき枝豆(1kg)	2g		→配缶
A 本醸造四季造り醤油(1.8L)	2.4g		
みりん(本みりん, 1.8L)	1.2g		※幼稚園 枝豆なし
三温糖	1.2g		
だし汁	4g		
[かき玉汁]			
にんじん	4g	いちよう4mm	だし汁
玉葱	15g	横一4mm	→人参、玉葱→えのき→かまぼこ
A 豆腐(木綿豆腐)	20g	さいの目	豆腐(中)→調味料→水溶き澱粉
えのきたけ(生)	7g	2等分	→卵→法蓮草→(中)→配缶
A やさしい海の板なし蒲鉾白	4g	いちよう4mm	
A ★国産凍結全卵(殺菌、1kg)	20g	A卵	
★ほうれん草(パウ凍、1kg)	4g		
食塩(1kg)	0.52g		
A 本醸造四季造り醤油(1.8L)	2g		
じゃがいもでん粉	1g		
鯉の素富士印(200g×5)	2.03g		
水	116g		
[りんご]			
A りんご(生)	0.17個		手袋使用・専用まな板・包丁使用 流水洗淨→1/6カット →配缶 幼稚園; 1/8カット

5月19日()

料理名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1本		
[マーガリンロールパン]			
A マーガリン入ロールパン40g	1個	A:乳あり	
A マーガリン入ロールパン50g	1個		
A マーガリン入ロールパン60g	1個		
[鶏肉のBBQソースあえ]			
じゃがいも	26g	1cm	じゃがいも:揚げる(中)→保管
A 鶏若鶏肉モモ(皮付き、生)	26g		鶏肉:塩コショウで下味→でん粉
A 鶏若鶏肉ムネ	26g		つける→揚げる(中)→保管
食塩	0.08g		タレ:調味料→葱(中)
こしょう(白、粉)	0.02g		ごま:いる(中)
じゃがいもでん粉	5.2g		
米白絞油16.5kg	2.6g		釜:いも、鶏肉、タレ、ごま和える(中)→配缶
A おろしりんご1kg	9g		
国産おろししょうが1kg	0.5g		
国産おろしにんにく1kg	0.5g		
三温糖	0.7g		
A 本醸造四季造り醤油	3.3g		
学校給食用本みりんP	0.8g		
葉ねぎ(葉、生)	2.5g	5mm幅	
A ごま(いり)	1.2g		
[キャベツとコーンのサラダ]			
キャベツ	23g	8mm幅	キャベツ:ボイル(中)
きゅうり(果実、生)	11g	5mm輪切り	きゅうり:スチコン(中)
★タイ産ホールコーン	11g		→冷却機(中)→絞る
ノオイルトレッシングクリームフレンチ	6.5g		コーン:水拭き→消毒→開封 釜消毒→和える(中)→配缶
[トマトとウインナーのスープ]			
A ホークスキンレスカットウインナー	5g		ほうれん草:ボイル→冷却機
にんじん	10g	1cm	
玉葱	20g	5mmスライス	湯→ウインナー(中)→人参【77】→玉葱
ぶなしめじ(生)	10g	小房	→しめじ→トマト缶→調味料→
★ダイオマト缶詰(液汁込み)	16g		ほうれん草(中)→配缶
ほうれんそう(葉、生)	10g	2cm幅	
A 本醸造四季造り醤油	1g		
食塩	0.4g		
こしょう(白、粉)	0.02g		
A チキンコンソメ	0.6g		
水	116g		

5月20日()

A: 乳アレルギー有 別調理あり

料理名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1本		
[ごはん]			
★精米10kg(自校用)	70g		炊飯(中)→配缶
水	84g		
[回鍋肉]			
A 豚モモ(脂身付、小間)	34.15g		油→ニンニク生姜→肉
清酒(上撰)	2.34g		→酒→ピーマン→
キャベツ	31.1g	2cmカット	キャベツ→調味料→
赤ピーマン(果実、生)	10.98g	1cmカット	でん粉→温度→配缶
国産おろしにんにく(テオ)	0.24g		
国産おろし生姜(テオ)	0.94g		キャベツ、ピーマン; スチコン
なたね油(炒め油)	0.19g		
A 八丁みそ	1.76g		
A 米みそ(赤色辛みそ)	0.78g		
三温糖	1.78g		
A こいくちしょうゆ	1.78g		
トウバンジャン	0.08g		
じゃがいもでん粉	0.28g		
ごま油	0.24g		
[杏仁フルーツ]			
A 杏仁豆腐	36.59g	A: 乳	杏仁:水ぶき→消毒→開封
★和歌山みかん缶(1.7kg)	12.44g		缶詰:洗浄→消毒→開缶
★輸入パイン缶(飛ット、1.8kg)	13.1g		和える→温度測定→
A ★黄桃缶詰(15mm角、2.1kg)	15.37g		→配缶
[なるとのスープ]			
A ★なると巻(半月スライス、1kg)	7.32g		湯→カルト→人参→
★国産小松菜(1kg)	24.39g		アケ→ガラ→キラケ
シヨートマロニー	4.88g	戻しておく	モヤシ→調味料→
もやし	23.66g		マロニー→小松菜→
にんじん	9.46g	せん切り	ねぎ→温度→配缶
根深ねぎ(葉、軟白、生)	2.93g	小口切り	
きくらげ(乾)	0.39g	戻しておく	
A こいくちしょうゆ	0.94g		
A 中華風だし	0.78g		
食塩	0.19g		
こしょう(白、粉)	0.02g		
A 鳥がらだし	4.88g		
水	87.81g		

6月3日()

A: 卵アレルギー有

料理名/食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1本		
[自校麦米飯]			
★精米10kg(自校用)	76g		炊飯(中)→配缶
A ★精麦(自校用)	4g		
水	96g		
[かぼちゃオムレツ]			
A パンプキンアンサブレッジ(1/12)	1個	A:卵	スチコン→(中)→配缶 ※開封後の食品汚染に注意
[ゆかり和え]			
キャベツ	35.33g	8mm	キャベツ(中)、人参スチコン(中)
にんじん	10.9g	せん切り	→冷却機→(中)→保管
ゆかり	0.67g		釜消毒→和え(中)→配缶
食塩	0.06g		※加熱冷却後の食品汚染注意
ごま(いり)	1.12g	いる	
[大根カレー]			
A 豚大型種もも脂身付ミンチ	13.48g		・大根→茹でこぼし→みそで下茹
ぶどう酒(赤)	1.01g		
にんにく(りん茎、生)	0.2g	みじん切り	油ニンク生姜→豚肉→玉葱→人参
しょうが(根茎、生)	0.27g	みじん切り	→湯→アク→がら→大根+茹汁
なたね油	0.45g		→大豆→みそ→ルウ→
だいこん	50.56g	仔苺8mm	ソース→枝豆→(中)→配缶
玉葱	40.14g	横一本8mm	※肉の動線に注意
にんじん	16.34g	仔苺5mm	枝豆:ボイル(中)→保管
A ★蒸しひきわり大豆(1kg)	11.24g		幼稚園; 枝豆なし
A むきえだまめ(冷凍)国産	4.49g		
給食用カレールウ(ハウス)	12.36g		
A 米みそ(赤みそ)	5.06g		
ウスターソース	1.8g		
A 鳥がらだし	4.49g		
水	56.18g		
[いちごゼリー]			
国産いちごゼリーY0	1個		学校直送後クラス分け

6 月 8 日 ()

料理名／食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1 本		
[ひじきご飯]			
★精米10kg(自校用)	70 g		炊飯(中)
水	84 g		炊けたご飯と炒め煮した物を
A こいくちしょうゆ	1.5 g		混ぜ、温度測定し、配缶する。
清酒(上撰)	1.4 g		炊くときに入れる
①なたね油	0.23 g		炊くときに入れる
②鶏若鶏肉モモ(皮付き、生)	8.92 g		指示順に炒め煮する。
②鶏若鶏肉ムネ	8.92 g		中心温度確認
③清酒(上撰)	1.78 g		中心温度確認
④にんじん	12.97 g	せん切り	
⑤国産乾燥ひじき(200g)	1.78 g		
⑥糸こんにゃく(黒、1kg)	8.92 g		ポイル
⑦しいたけ(乾しいたけ、乾)	0.72 g		椎茸のもどし汁使用
⑧ 三温糖	1.56 g		
⑨こいくちしょうゆ	3.12 g		
⑩みりん(本みりん)	0.89 g		調味料、油揚げを入れ煮切り、最後
⑪冷凍油揚げ(カット、500g)	4.46 g		えだまめを加える。→温度確認
⑫国産むき枝豆(1kg)	4.46 g		スチコン→冷却器 ※幼稚園 枝豆なし
[ぶりフライ]			
A ★国産ぶりフライ(40g)	1 個		揚げる→温度測定→配缶 保存②ずつ
★米白絞油(18L缶、16.5kg)	4 g		
[さつま汁]			
水	147.06 g		だしをとり具材を入れ煮る。
かつおだしパック	1.78 g		最後にみそを加える。
だいこん	20.06 g	いちょう	→温度測定→配缶
にんじん	8.65 g	いちょう	
玉葱	12.57 g	スライス	
さつまいも	20.06 g	いちょう	
豆腐(木綿豆腐)	17.83 g	さいの目	中心温度確認
ねぎ	4.19 g	小口切り	
米みそ(淡色辛みそ)	4.9 g		
米みそ(赤色辛みそ)	4.9 g		
[なし]			
A なし(生)	0.25 個	4 等分	流水洗淨
			4 等分に皮、芯をとる→
			塩水につける→配缶する
			園児 6 等分

6 月 13 日 ()

料理名 / 食品名	一人分量	切り方	調理方法等
[牛乳]			
A ★牛乳200cc(飲用)	1 本		
[自校米飯]			
★精米10kg(自校用)	80 g		炊飯(中)→配缶
水	96 g		
[ホーク包子]			
A ★ホーク包子(25g*20)	2 個		スチコン→(中)→配缶
			※1回分ずつ出す
			※加熱前後の食品交差に注意
[大根サラダ]			
だいこん	30.34 g	せん切り	野菜ポイル(中)→冷却機(中)
★タイ産ホールコーンパウチ(1.8kg)	10.11 g		コーン→消毒開封→(中)
ほうれんそう(冷凍)	5 g		釜消毒→和え(中)→配缶
A マルハ中華ドレッシング(200ml)	6.09 g		
[麻婆豆腐]			
A 豆腐(木綿豆腐)	80.9 g	さいの目	しいたけ：戻し汁使用
たけのこ(水煮缶詰)	11.24 g	みじん切り	豆腐：下ゆで(中)※時間に注意
A 豚大型種もも脂身付ミンチ	11.24 g		
A ★蒸しひきわり大豆(1kg)	5.62 g		油→ニンニク生姜→肉→スパ→
にんじん	17.44 g	みじん切り	人参→筍→椎茸→湯→アウ
白ねぎ	8.77 g	みじん切り	→がら→豆腐→調味料→
葉ねぎ(葉、生)	4.22 g	小口切り	葱→澱粉→(中)→配缶
しいたけ(乾椎茸カット)	1.12 g	みじん切り	
しょうが(根茎、生)	0.31 g	みじん切り	※肉の動線に注意
にんにく(りん茎、生)	0.36 g	みじん切り	
トウバンジャン	0.09 g		
なたね油	0.45 g		
三温糖	1.35 g		
A こいくちしょうゆ	3.6 g		
A 鳥がらだし	5.62 g		
A 米みそ(赤みそ)	6.07 g		
じゃがいもでん粉	2.92 g		
戻し汁	10.11 g		
水	33.71 g		

献立指示書の1人分の分量

献立指示書の1人分の分量は小学生中学年の分量です。

ほか、幼稚園児、小学生及び中学生の分量は以下のとおりです。

対象		1人分の分量
幼稚園児	年少	0.7
	年中	0.75
	年長	0.8
小学生	低学年	0.8
	中学年	1
	高学年	1.2
中学生		1.3