

想定献立表案

A		B		A		B		A		B		A		B	
1				2				3				4			
ブルコギ	釜	豚肉のなんばんづけ	揚	煮込みハンバーグ	釜	ビーフカレー	釜	ビーフカレー	釜	煮込みハンバーグ	釜	ポークチャップ	釜	牛丼どん	釜
豚二郎炒め	釜	じゃがいものうま煮	釜	コールスローサラダ	釜	小エビのから揚げ	揚	小エビのから揚げ	揚	コールスローサラダ	釜	マカロニサラダ	冷	カリフラワーの天ぷら	揚
小松菜と切り干し大根のナムル	冷	きんぴらごぼう	釜	ひじきとツナの煮物	釜	ほうれん草とベーコンのソテー	釜	ほうれん草とベーコンのソテー	釜	チンゲン菜のこんぶ炒め	釜	チンゲン菜のこんぶ炒め	釜	マーボーなす	釜
ごはん	炊	ごまわかめふりかけ	配	コールスロードレッシング	配	パン	直	ごはん	炊	コールスロードレッシング	配	マヨネーズ	配	ごはん	炊
牛乳	直	ごはん	炊	パン	直	牛乳	直	ごはん	炊	パン	直	ごはん	炊	ごはん	炊
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
5				6				7				8			
大和煮	釜	牛肉のみそしる	釜	牛丼どん	釜	豚肉のしょうが焼き	焼	野菜のクリームスープ	釜	親子煮	釜	牛肉のみそしる	釜	野菜のクリームスープ	釜
チンゲン菜とツナの炒め物	釜	たらのみぞれソース	揚	カリフラワーの天ぷら	揚	ちくぜん煮	釜	豚肉のマスタード炒め	釜	切り干し大根のうま煮	釜	たらのみぞれソース	釜	豚肉のマスタード炒め	釜
焼鳥(中・焼鳥風煮を焼きに)	焼	パプリカのマリネ	冷	マーボーなす	釜	ブロッコリーのごま酢あえ	冷	くきわかめの煮物	釜	きゅうりとしらすの酢の物	冷	パプリカのマリネ	冷	くきわかめの煮物	釜
ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	パン	直	アップルミニゼリー	直	ごはん	炊	パン	直
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
9				10				11				12			
豚肉のなんばんづけ	揚	厚揚げと牛肉のピリみそ辛炒め	釜	親子煮	釜	豚肉とキャベツの中華炒め	釜	豚肉のしょうが焼き	焼	牛肉と野菜のカレー炒め	釜	スパゲッティミートソース	釜	押麦と野菜のスープ煮	釜
じゃがいものうま煮	釜	大根とツナのごまサラダ	冷	切り干し大根のうま煮	釜	かぼちゃのコロッケ	揚	ちくぜん煮	釜	ツナポテト	釜	白菜とハムのレモン風味あえ	冷	アジのつけ焼き	焼
きんぴらごぼう	釜	里いもとイカのうま煮	釜	きゅうりとしらすの酢の物	冷	こんぶ豆	釜	ブロッコリーのごま酢あえ	釜	こんにゃくの甘から煮	冷	きゅうりのピリから炒め	釜	たまねぎ天の煮びたし	釜
ごまわかめふりかけ	配	ごまドレッシング	配	アップルミニゼリー	配	配	配	配	配	配	配	アセロラゼリー	配	アセロラゼリー	配
ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	パン(小型)	直	ごはん	炊
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
13				14				15				16			
牛肉と野菜のカレー炒め	釜	スパゲッティミートソース	釜	押麦と野菜のスープ煮	釜	ブルコギ	釜	鶏肉の黒糖煮	釜	大和煮	釜	豚肉とキャベツの中華炒め	釜	ポークチャップ	釜
ツナポテト	釜	白菜とハムのレモン風味あえ	冷	アジのつけ焼き	冷	豚二郎炒め	釜	ハタハタのから揚げ	釜	チンゲン菜とツナの炒め物	釜	かぼちゃのコロッケ	揚	マカロニサラダ	冷
こんにゃくの甘から煮	釜	きゅうりのピリから炒め	釜	たまねぎ天の煮びたし	釜	小松菜と切り干し大根のナムル	冷	春雨中華サラダ	冷	焼鳥(中・焼鳥風煮を焼きに)	釜	こんぶ豆	釜	チンゲン菜のこんぶ炒め	釜
ごはん	炊	パン(小型)	直	アセロラゼリー	配	配	配	中華ドレッシング	配	配	配	ごはん	炊	マヨネーズ	配
牛乳	直	牛乳	直	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直
17				18				19				20			
ウィンナーポトフ	釜	小松菜の中華炒め	釜	小松菜の中華炒め	釜	ウィンナーポトフ	釜	厚揚げと牛肉のピリみそ辛炒め	釜	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	釜	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	釜	鶏肉の黒糖煮	釜
ポークカツ	揚	平つくねのお好み焼き風	焼	平つくねのお好み焼き風	焼	ポークカツ	揚	大根とツナのごまサラダ	釜	サワラの香味焼き	釜	サワラの香味焼き	釜	ハタハタのから揚げ	揚
牛肉とごぼうのきんぴら	釜	アスパラの梅おかかあえ	冷	アスパラの梅おかかあえ	冷	牛肉とごぼうのきんぴら	釜	里いもとイカのうま煮	釜	ほうれん草とウィンナーのソテー	釜	ほうれん草とウィンナーのソテー	釜	春雨中華サラダ	冷
パン	直	食べる小魚	配	食べる小魚	配	配	配	ごまドレッシング	配	菜飯(調理後に混ぜ込み)	配	菜飯(調理後に混ぜ込み)	配	中華ドレッシング	配
牛乳	直	ごはん	炊	ごはん	炊	パン	直	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊	ごはん	炊
牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直	牛乳	直

炊：炊飯 蒸：蒸し調理 配：加工品
釜：釜調理 揚：揚げ調理 直：学校直送
焼：焼き調理 冷：冷却

<献立に入れる要素>

- 卵除去のメニュー → 親子煮
- 生じゃがいも使用メニュー → ビーフカレー
- 混ぜごはんメニュー → 菜飯
- 麺メニュー → スパゲッティミートソース
- 丼メニュー → 牛丼どん
- パンメニュー → パン
- 汁物メニュー → 牛肉のみそしる、ポトフ、クリームスープ
- 焼きメニュー → 焼鳥、アジのつけ焼きなど
- 下味や粉をつけるメニュー → 豚肉のなんばんづけ、カリフラワーの天ぷら、小エビのから揚げ、ハタハタのから揚げ、サワラの香味焼き

<AB 献立の組み合わせの考慮>

- パンの日を固定
- 同じ日に卵除去メニューにしない

<献立作成ルール>

- 主菜の食材が重ならないように
 - アレルギー食材が重ならない・連日にならない
-

A-① ごはん・牛乳・ブルコギ・豚こら炒め・小松菜と切り干し大根のナムル

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1.4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
17400	大椀	1.4L	釜調理	ブルコギ(牛)	冷凍牛肉スライス(もも)	55	g	冷凍(前日)	1. にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 パプリカは、塩ゆでする。 2. なたね油・ごま油を熱し、にんにく・牛肉を炒め、料理酒を ふり入れる。 3. さらに、にんじん・たまねぎを加えて炒める。 さらにパプリカを加えて炒め、調味料で味をととのえる。 4. ごま・水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
					にんじん	15	g	冷蔵(前日)	
					冷凍パプリカ(赤)スライス	10	g	冷凍(前日)	
					冷凍パプリカ(黄)スライス	10	g	冷凍(前日)	
					たまねぎ	40	g	冷蔵(前日)	
					白胡麻(いりごま)	1	g	常温(前日)	
					おろしにんにく	0.1	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					ごま油	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	4.5	g	調味料(月)	
					料理酒	1.5	g	調味料(月)	
					コチジャン(大・小)	0.1	g	調味料(前日)	
					一味とうがらし(12g)	0.01	g	調味料(前日)	
					片栗粉	0.8	g	調味料(月)	
					水	0.8	g		
					塩	0.1	g	調味料(月)	
72810	仕切り皿	1.0L	釜調理	豚こら炒め	冷凍豚肉スライス(もも)	30	g	冷凍(前日)	1. にはら約2センチに切る。 チンゲン菜は根の部分を除き、よく洗い、2センチに切り、 塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、おろししょうが・豚肉を炒め、料理酒を ふり入れる。 さらに、にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・にはらを加えて 炒め、だし汁1人約15ml・半量の調味料で味をととの える。 3. 最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。
					にら	10	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	20	g	冷蔵(前日)	
					チンゲンサイ	15	g	冷蔵(前日)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.5	g	調味料(月)	
					オイスターソース(大・小)	0.5	g	調味料(前日)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					水	15	g		
					だしパック	1	g	調味料(前日)	
					片栗粉	0.5	g	調味料(月)	
					水	0.5	g		
					塩	0.2	g	調味料(月)	
82220	仕切り皿	7L	冷却	小松菜と切り干し大根のナムル	小松菜	25	g	冷蔵(前日)	1. 小松菜は根の部分を除き、流水でよく洗い、約2センチの長さ に切り、塩ゆでする。 2. 切り干しだいこんは洗って水でもどし、約5センチに切り、 ゆでる。 3. 油を熱し、ベーコンを炒め、切り干し大根・小松菜を 入れて炒め、しょうゆ・ごま油を加える。 4. 最後にごまをふり入れ、炒める。
					切り干しだいこん	4	g	常温(前日)	
					チキンハム	8	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					白胡麻(いりごま)	0.5	g	調味料(前日)	
					ごま油	0.8	g	調味料(月)	
					塩	0.2	g	調味料(月)	

A-② パン・牛乳・煮込みハンバーグ・コールスローサラダ・ひじきとツナの煮物

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	皿			パン					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1.4L	釜調理	煮込みハンバーグ(鶏肉)	チキンハンバーグ(60g)	1	個	冷凍(前日)	1. たまねぎは約0.5センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、たまねぎがきつね色になるまでいためる。 3. 調味料・水1人約20mlを入れて煮立て、その中につかる程度のハンバーグを入れて20分程煮る。ハンバーグをひきあげてから、煮つまった程度分の水を入れ、次のハンバーグを入れ、煮る。 4. 最後煮汁を煮つめる。 5. 配缶時、ハンバーグにたれをかける。 ★ 一度に大量に煮るとこげやすいので、何回かに分けて仕上げる。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず釜ごとに3か所、場所をかえて温度確認をする。 ※ 配缶時は、ハンバーグとたれの温度差に気をつける。
					たまねぎ	13	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					砂糖	1.0	g	調味料(月)	
					トマトケチャップ(大・小)	13.0	g	調味料(月)	
					ウスターソース	6.5	g	調味料(月)	
81010	仕切り皿	1.0L	冷却	コールスローサラダ	ボークハム(乳抜・短冊)	10	g	冷凍(前日)	1. キャベツは約5ミリ×5センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 ハムは油で炒める。 2. すべての材料を混ぜ合わせる。 ○ 生徒各自がドレッシングをかけて食べる。
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					キャベツ	40	g	冷蔵(前日)	
					きゅうり	15	g	冷蔵(前日)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
			配(加工品)		コールスロドレッシング(8ml)	1	個	調味料(前日)	
48050	仕切り皿	7L	釜調理	ひじきとツナの煮物	ひじき	2.5	g	常温(前日)	1. 1人10mlのだし汁をとる。 2. ひじきを水でもどし、水をかえながらきれいに洗い、水気を切る。 まぐろは油を切ってほくしておく。 さやいんげんは塩ゆでする。 3. 油を熱し、まぐろ・ひじきを炒め、だし汁・調味料を入れ、煮る。 4. 最後にさやいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					まぐろ油漬(菜種油)	20	g	常温(前日)	
					冷凍さやいんげん(3cmカット)	8	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.5	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					水	10	g		
					だしパック	0.5	g	調味料(前日)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	

A-③ ごはん・牛乳・ビーフカレー・小エビのから揚げ・ほうれん草とベーコンのソテー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1.4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1.4L	釜調理	ビーフカレー（牛）	冷凍牛肉スライス（もも）	50	g	冷凍（前日）	1. ジャがいもは約2センチの角切り、にんじんは約1センチの いちょう切りにする。たまねぎは約1センチ幅に切る。 グリンピースは塩ゆでをする。カレールーは溶いておく。 2. 油を熱し、牛肉をいため、料理ワインをふり入れる。 さらに、にんじん・たまねぎ・じゃがいもをいため、水1人 約90ml・ポークフィヨンを入れて煮る。 3. 煮えたらカレールーを入れ、調味料で味をととのえる。 4. 最後にグリンピースを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
					じゃがいも	65	g	冷蔵（前日）	
					にんじん	26	g	冷蔵（前日）	
					たまねぎ	52	g	冷蔵（前日）	
					冷凍グリンピース	4	g	冷凍（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.8	g	調味料（月）	
					カレールー（粉末）	15.6	g	調味料（前日）	
					ポークフィヨン（大・小）	6.5	g	調味料（前日）	
					トマトケチャップ（大・小）	2.6	g	調味料（月）	
					ウスターソース	2.6	g	調味料（月）	
					料理ワイン	2.6	g	調味料（月）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
48500	仕切り皿	1.0L	揚げ調理	小エビのから揚げ	殻付えび	26.0	g	冷凍（前日）	1. えびに片栗粉・塩を混ぜ合わせてまぶし、余分な粉を 落として揚げる。 ※ 揚げ上がり温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げる たびに温度確認をする。
		敷き網有			塩	0.1	g	調味料（月）	
					片栗粉	3.9	g	調味料（月）	
					なたね油（揚げ用）	11.7	g	調味料（月）	
68670	仕切り皿	7L	釜調理	ほうれん草とベーコンのソテー	冷凍ほうれん草（3cmカット）	30	g	冷凍（前日）	1. ほうれん草は塩ゆでする。 2. 油を熱し、ベーコンを炒め、さらに、ほうれん草を加えて炒め、 こしょうで味をととのえる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
					カットベーコン	8	g	冷凍（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.3	g	調味料（月）	
					淡口醤油（大・小）	1.0	g	調味料（月）	
					胡椒（大・小）	0.01	g	調味料（月）	
					塩	0.3	g	調味料（月）	

使用食器の
変更有

A-④ ごはん・牛乳・ポークチャップ・マカロニサラダ・チンゲン菜のこんぶ炒め

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1.4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
54400	大椀	1.4L	釜調理	ポークチャップ	冷凍豚肉カット(もも)	60	g	冷凍(前日)	1. たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、料理ワインをふり入れる。 3. さらに、たまねぎを炒め、砂糖・トマトケチャップ・ウスターソースを入れ、煮る。 ★ 煮汁が残っていれば最後に水溶性片栗粉を入れ、煮る。
					たまねぎ	40	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					トマトケチャップ(大・小)	15.0	g	調味料(月)	
					ウスターソース	5.0	g	調味料(月)	
					料理ワイン(中)	1.0	g	調味料(月)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.01	g	調味料(月)	
					片栗粉	0.7	g	調味料(月)	
					水	0.7	g		
81200	仕切り皿	1.0L	冷却	マカロニサラダ(マヨネーズ)	マカロニ	10	g	常温(前日)	1. マカロニは塩ゆでし、冷まして水気を切る。 きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでする。 にんじんは約2ミリ×4センチのせんぎりにし、塩ゆでする。 コーンは塩ゆでする。 ハムはゆでる。 2. すべての材料を混ぜ合わせる。 ○ 生徒各自がマヨネーズをかけて食べる。
					チキンハム	10	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					きゅうり	15	g	冷蔵(前日)	
					冷凍ホールコーン	5	g	冷凍(前日)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	
			配(加工品)		マヨネーズ(8g)	1	袋	調味料(前日)	
68350	仕切り皿	7L	釜調理	チンゲン菜のこんぶ炒め	チンゲンサイ	35	g	冷蔵(前日)	1. チンゲン菜は根の部分を除き、よく洗い、幅約1~2cmに切り、塩ゆでし、水気を切る。 にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 油揚げはゆでて、油抜きをする。 2. ごま油を熱し、油揚げ・にんじん・チンゲンサイ・塩こんぶを入れ、炒める。 3. しょうゆで味をととのえ、最後にごまをふり入れ、火を通す。 ※ しょうゆを加える際は、塩こんぶの塩分に注意しながら、量を調整する。
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					冷凍油揚げ(きざみ)	5	g	冷凍(前日)	
					きざみ塩こんぶ	0.5	g	常温(前日)	
					白胡麻(いりごま)	0.5	g	常温(前日)	
					ごま油	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.8	g	調味料(月)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	

A-⑤ ごはん・牛乳・大和煮・チンゲン菜とツナの炒め物・焼鳥

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
53500	大椀	1 4L	釜調理	大和煮	冷凍牛肉スライス（もも）	30	g	冷凍（前日）	1. 1人30mlのだし汁をとる。 2. だいずは汁気を切る。 3. ジャがいもは約2センチの角切り、にんじんは厚さ3ミリのいちよう切りにする。たけのこは流水で洗い、水気を切っておく。こんにゃくは塩ゆでする。 4. 油を熱し、牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらに、にんじん・たけのこ・こんにゃくを入れて炒め、だいず・じゃがいも・だし汁・半量の調味料を入れて煮る。 5. 残りの調味料で味をととのえ、煮含める。
					だいず水煮	30	g	常温（前日）	
					じゃがいも	50	g	冷蔵（前日）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					たけのこ水煮（短冊切り）	10	g	常温（前日）	
					つきこんにゃく	10	g	冷蔵（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.6	g	調味料（月）	
					砂糖	5.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	7.0	g	調味料（月）	
					料理酒	1.5	g	調味料（月）	
					水	30	g		
					だしパック	1.5	g	調味料（前日）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
68370	仕切り皿	1 0L	釜調理	チンゲン菜とツナの炒め物	チンゲンサイ	45	g	冷蔵（前日）	1. チンゲン菜は根の部分を除き、きれいに洗い、約3センチに切り、塩ゆでする。にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。まぐろ油漬は油を切っておく。 2. 油を熱し、にんじん・まぐろ・チンゲン菜を炒め、調味料で味をととのえる。 3. 最後にごまをふり入れ、火を通す。
					にんじん	10	g	冷蔵（前日）	
					まぐろ油漬（菜種油）	15	g	冷凍（前日）	
					白胡麻（いりごま）	0.5	g	常温（前日）	
					ごま油	0.3	g	常温（前日）	
					濃口醤油（1.8・9）	1.5	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	1.0	g	調味料（月）	
					塩	0.5	g	調味料（月）	
55300	仕切り皿	7L	焼き調理	焼鳥	冷凍鶏肉皮付（5～7g）	55	g	冷凍（前日）	1. レバーは汁気を切って、大きいものには包丁を入れる。 2. ねぎは約1センチの小口切りにする。 3. 調味料を煮立て、水溶性片栗粉を入れて、とろみをつける。 4. 鶏肉・レバー・ねぎ・しょうがを混ぜ合わせる。プレートに油をひいて、並べて焼く。 5. 配缶時、焼き上がった鶏肉にたれをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ずプレートごとに3か所、場所をかえて温度確認をする。 ※ 配缶時は、鶏肉とたれの温度差に気をつける。
					鶏レバー（レトルト）	15	g	常温（前日）	
					白ねぎ	15	g	冷蔵（前日）	
					おろししょうが	0.3	g	調味料（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					砂糖	3.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.0	g	調味料（月）	
					料理酒	1.0	g	調味料（月）	
					片栗粉	0.8	g	調味料（月）	
					水	0.8			

A-⑥ ごはん・牛乳・牛どんだん・カリフラワーの天ぷら・マーボーなす

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	牛どんだん	冷凍牛肉スライス（もも）	52	g	冷凍（前日）	1. 1人約15mlのだし汁をとる。 2. たまねぎは約1センチのくし形、ねぎは約2センチの小口切りにする。 3. 油を熱し、しょうが・牛肉をいため、料理酒をふり入れる。さらに、たまねぎ・だし汁・1/3量の調味料を入れて煮る。 4. 残りの調味料で味をととのえる。 5. 最後にねぎを入れ、煮る。
					たまねぎ	39	g	冷蔵（前日）	
					青ねぎ	4	g	冷蔵（前日）	
					おろししょうが	0.4	g	常温（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.5	g	調味料（月）	
					砂糖	2.6	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	3.9	g	調味料（月）	
					料理酒	1.3	g	調味料（月）	
					だしパック	0.7	g	調味料（前日）	
75600	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	カリフラワーの天ぷら	冷凍カリフラワー	45	g	冷凍（前日）	1. カリフラワーは大きいものには包丁を入れる。 2. 卵は流水解凍する。 3. 卵・水1人約10ml・塩・小麦粉で衣を作り、パセリを混ぜ合わせる。 4. カリフラワーに衣をつけて油で揚げる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。 ※ 乾燥パセリは直前に開封する。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。
		敷き網 有			冷凍液卵	5	g	冷凍（前日）	
					小麦粉	12	g	調味料（月）	
					乾燥パセリ（大・小）	0	g	常温（前日）	
					塩	0	g	調味料（月）	
					水	10	g		
					なたね油（揚げ用）	42	g	調味料（月）	
46400	仕切り皿	7L	釜調理	マーボーなす	なす	45	g	冷蔵（前日）	1. なすは厚さ約1.5センチの半月切りにする。 2. なすは油で揚げる。 3. 調味料をあわせておく。 4. ごま油を熱し、おろししょうが・ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。 5. 水1人約2mlを入れ、煮立ったら、調味料Aを加える。 6. 最後に、水溶性片栗粉を入れ、煮る。 7. 配缶時、なすにマーボーあんをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに中心温度を確認する。 ※ 配缶時は、なすとあんの温度差に気をつける。
					なたね油（揚げ用）	9	g	調味料（月）	
					冷凍豚肉ひき肉（もも）	15	g	冷凍（前日）	
					おろししょうが	0.1	g	調味料（前日）	
					ごま油	0.2	g	調味料（月）	
					料理酒	0.5	g	調味料（月）	
					砂糖	1.0	g	調味料（月）	
					合わせみそ	2.0	g	冷蔵（前日）	
					濃口醤油（1.8・10）	1.0	g	調味料（月）	
					トウバンジャン（大・小）	0.1	g	調味料（前日）	
					水	2.0	g		
					片栗粉	0.4	g	調味料（月）	
					水	0.4	g		

A-⑦ パン・牛乳・野菜のクリームスープ・豚肉のマスタード炒め・くきわかめの煮物

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	皿			パン					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1.4L	釜調理	野菜のクリームスープ	冷凍鶏肉皮引(5~7g)	39	g	冷凍(前日)	1. にんじん約1センチのいちょう切りにする。 だいこんは約1センチのいちょう切りにする。 キャベツは約2センチ×2センチに切る。 2. 油を熱し、鶏肉をいため、塩・こしょうをし、料理ワインを ぶり入れる。さらに、にんじん・だいこんをいため、キャベツ ・水1人約70ml・チキンブイヨンを入れる。 3. 煮えたら、ホワイトソース・牛乳を入れ、最後にバターを入れ、 煮る。
					にんじん	26	g	冷蔵(前日)	
					キャベツ	39	g	冷蔵(前日)	
					だいこん	33	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					バター(150g)	1.3	g	冷蔵(前日)	
					牛乳(調理用)	26	g	冷蔵(前日)	
					杓トリス	32.5	g	調味料(前日)	
					オリーブ油(濃縮)	6.5	g	冷凍(前日)	
					料理ワイン	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.9	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
72620	仕切り皿	1.0L	釜調理	豚肉のマスタード炒め	冷凍豚肉スライス(もも)	60	g	冷凍(前日)	1. たまねぎは約5ミリ×3センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。 3. さらに、たまねぎを加えて炒め、しんなりしたら、 調味料Aを加えて味をととのえる。 ※ たまねぎはしっかりと炒める。
					たまねぎ	30	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.6	g	調味料(月)	
					粒マスタード	3.5	g	調味料(前日)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	2.0	g	調味料(月)	
					料理酒	2.0	g	調味料(月)	
					塩	0.2	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.02	g	調味料(月)	
	仕切り皿	7L	釜調理	くきわかめの煮物	くきわかめ(乾燥)	2.5	g	常温(前日)	1. くきわかめは水でもどし、水気を切っておく。 しらす干しはゆでる。 2. 調味料・水1人約1mlを煮立て、くきわかめを入れて煮る。 3. しらす干しを入れ、煮る。 ★ ゆで上がったしらす干しの塩分を確認し、塩辛い ようであれば濃口醤油の使用量を減らす。
					しらす干し	5	g	冷凍(前日)	
					砂糖	2	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.5	g	調味料(月)	
					料理酒	1	g	調味料(月)	
					水	1	g		

A-⑧ ごはん・牛乳・牛肉のみそしる・タラのみぞれソース・パブリカのマリネ

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	14L	釜調理	牛肉のみそしる	冷凍牛肉スライス(もも)	26	g	冷凍(前日)	1. 1人約140mlのだし汁をとる。だし汁の一部のみそを溶いておく。 2. こまつな・ごぼうは塩ゆでをする。 にんじんは約0.5センチのちょう切り、ねぎは約1センチの小口切りにする。油揚げはゆで、油抜きをする。 3. だし汁に牛肉・にんじん・ごぼう・こまつな・じゃがいもを入れて煮る。 煮えたら表面に浮いたアクをとり、油揚げを入れる。 4. みそで味をととのえ、最後にねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍油揚げ(きざみ)	7	g	冷凍(前日)	
					カットポテト	26	g	冷凍(前日)	
					冷凍こまつな(3cmカット)	26	g	冷凍(前日)	
					にんじん	13	g	冷蔵(前日)	
					冷凍ごぼう(ささがき)	13	g	冷凍(前日)	
					白ねぎ	13	g	冷蔵(前日)	
					合わせみそ	15.6	g	冷蔵(前日)	
					だしパック	2.6	g	調味料(前日)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	
76910	仕切り皿	10L	揚げ調理	タラのみぞれソース	すけそうだら(60g)	1	切	冷凍(前日)	1. タラは、塩・こしょうで下味をつける。 2. 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、タラにまぶし、余分な粉を落として揚げる。 3. 水1人約15ml・調味料を煮立て、おろし大根を入れ、煮る。 4. 最後に水溶きかたくり粉を入れ、煮る。 5. 配缶時、タラのみぞれソースをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。 ※ 配缶時は、タラとみぞれソースの温度差に気をつける。
					塩	0.3	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.01	g	調味料(月)	
					片栗粉	7.0	g	調味料(月)	
					小麦粉	2.5	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	24.0	g	調味料(月)	
					冷凍おろしだいこん	30.0	g	冷凍(前日)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.5	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	1.0	g	調味料(月)	
					水	15.0	g		
					片栗粉	0.7	g	調味料(月)	
					水	0.7	g		
82700	仕切り皿	7L	冷却	パブリカのマリネ(ハム・大根)	冷凍パブリカ(赤)スライス	15	g	冷凍(前日)	1. パブリカは塩ゆでする。 2. だいこんは約3ミリ×5センチのせん切りにする。 3. 油を熱し、ハムを炒め、だいこんを加え、水1人3ml・調味料で煮る。 4. 最後にパブリカを入れ、煮含める。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍パブリカ(黄)スライス	15	g	冷凍(前日)	
					ポークハム(乳抜・短冊)	10	g	冷凍(前日)	
					だいこん	30	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	3.0	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	4.5	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					水	3.0	g		
					塩	0.3	g	調味料(月)	

A-9 ごはん・牛乳・豚肉のなんばんづけ・じゃがいものうま煮・きんぴらごぼう・ごまわかめふりかけ

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	14L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
78300	大椀	14L	揚げ調理	豚肉のなんばんづけ(大カット)	冷凍豚肉カット(中)(もも)	60	g	冷凍(前日)	1. 豚肉は下味をつける。 2. 豚肉に片栗粉をまぶし、余分な粉を落として揚げる。 3. にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにし、塩ゆでする。 4. 水1人分約1ml・調味料を煮立て、にんじん・たまねぎを入れて煮る。 5. 最後に水溶き片栗粉を入れて煮る。 6. 配缶時、豚肉にたれをかける。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。 ※ 配缶時は、豚肉とたれの温度差に気をつける。
					濃口醤油(1.8・10)	4	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					片栗粉	12.0	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	22.0	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	25	g	冷蔵(前日)	
					砂糖	4.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	4.0	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	6.0	g	調味料(月)	
					水	1.5	g		
					片栗粉	1.0	g	調味料(月)	
					水	1.0	g		
					塩	0.3	g	調味料(月)	
40020	仕切り皿	10L	釜調理	じゃがいものうま煮	カットポテト	50	g	冷凍(前日)	1. 1人約20mlのだし汁をとる。 さやいんげんは塩ゆでする。 2. 油を熱し、おろししょうが・鶏肉・じゃがいもを炒める。 3. だし汁1人約20ml・調味料を入れ、煮る。 4. 煮えたらいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍鶏肉皮付(5~7g)	20	g	冷凍(前日)	
					冷凍さやいんげん(3cmカット)	7	g	冷凍(前日)	
					おろししょうが	0.3	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					水	20.0	g		
					だしパック	1.0	g	調味料(前日)	
					塩	0.1	g		
69300	仕切り皿	7L	釜調理	きんぴらごぼう	冷凍ごぼう(せん切り)	30	g	冷凍(前日)	1. ごぼうは、塩ゆでする。 こんにゃくは塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 2. 油を熱し、ごぼう・にんじん・こんにゃくを炒め、調味料を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					つきこんにゃく	15	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
91030			配(加工品)	ごまわかめふりかけ	ふりかけ(わかめ湿)(2.5g)	1	袋	常温(前日)	

A-⑩ ごはん・牛乳・親子煮・切り干し大根のうま煮・きゅうりとしらすの酢の物・アップルミニゼリー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	親子煮（グリーンピース）	冷凍鶏肉皮付（5～7g）	39	g	冷凍（前日）	1. 1人約25mlのだし汁をとる。 2. にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは約5ミリ×3センチのうす切り、 青ねぎは約2センチに切る。 生揚げはゆで、油抜きをする。 卵液は流水解凍する。 3. 油を熱し、おろししょうが・鶏肉を炒め、料理酒を ふり入れる。 さらに、たまねぎ・にんじん・だし汁・半量の調味料を 入れて煮る。 4. 残りの調味料で味をととのえ、青ねぎを入れて煮る。 5. 水溶き片栗粉を入れて煮る。 6. 最後に卵を流し入れ、煮る。 （早いうちに混ぜすぎると、卵の形が残らないので注意する） ※ 解凍した卵液は、二次汚染に注意して保管する。 ※ 卵はじゅうぶん火が通るまで加熱し、必ず数か所、 場所をかえて温度を確認する。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認 しながら、流水で洗浄する。
			卵除去		料理酒	2.0	g	調味料（月）	
					冷凍液卵	39	g	冷凍（前日）	
					カットポテト	65	g	冷凍（前日）	
					にんじん	20	g	冷蔵（前日）	
					たまねぎ	39	g	冷蔵（前日）	
					冷凍グリーンピース	5	g	冷凍（前日）	
					砂糖	3.3	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	3.9	g	調味料（月）	
					料理酒	1.3	g	調味料（月）	
					塩	0.5	g	調味料（月）	
					だしパック	1.3	g	調味料（前日）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
46200	仕切り皿	1 0L	釜調理	切り干し大根のうま煮	切り干しだいこん	9	g	常温（前日）	1. 水1人約30mlのだし汁をとる。 2. 切り干し大根は洗ってもし、約5センチに切り、ゆでる。 にんじんは、約3ミリ×3センチのせん切りにする。 油揚げはゆでて、油抜きをする。 3. 油を熱し、切り干し大根を炒め、だし汁・油揚げ・にんじんを 入れ、最後に調味料をいれ煮る。
					にんじん	11	g	冷蔵（前日）	
					冷凍油揚げ（きざみ）	11	g	冷凍（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.5	g	調味料（月）	
					砂糖	2.3	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	3.8	g	調味料（月）	
					料理酒	0.8	g	調味料（月）	
					水	39.0	g		
					だしパック	3.0	g	調味料（前日）	
83140	仕切り皿	7L	冷却	きゅうりとしらすの酢の物 (ワカメ)	きゅうり	35	g	冷蔵（前日）	1. きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでし、 水気を切る。 ワカメはもどす。 2. 水1人約2ml・砂糖を煮立て、しらす干し・ワカメを 入れて煮る。 3. 最後にきゅうり・酢を加え、火を通す。 ※この料理は、しらす干しの下ゆでは不要
					しらす干し	5	g	冷凍（前日）	
					わかめ	0.5	g	常温（前日）	
					砂糖	2.0	g	調味料（月）	
					酢（1.8L、900ml）	4.0	g	調味料（月）	
					水	2.0	g		
					塩	0.3	g	調味料（月）	
98550			配（加工品）	アップルミニゼリー	アップルゼリー（ミニ） (21g)	1	個	常温（前日）	

A-⑪ ごはん・牛乳・豚肉のしょうが焼き・ちくぜん煮・ブロッコリーのごま酢あえ

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72610	大椀	1 4L	焼き調理	豚肉のしょうが焼き	冷凍豚肉スライス（もも）	60	g	冷凍（前日）	1. たまねぎは約0.8センチのうす切りにする。 2. 油を熱し、たまねぎをいためる。いたまったら、調味料・おろししょうが・少量の水を入れて煮立て、水溶性片栗粉を入れて煮る。 3. プレートに油をひいて、豚肉を並べて焼く。 4. 配缶時、焼きあがった豚肉にたれをかける。 ※中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ずプレートごとに数か所、場所をかえて温度確認をする。 ※配缶時は、豚肉とたれの温度差に気をつける。
					たまねぎ	30	g	冷蔵（前日）	
					おろししょうが	1.0	g	調味料（前日）	
					濃口醤油（1.8・10）	3.0	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	2.0	g	調味料（月）	
					料理酒	2.0	g	調味料（月）	
					なたね油（揚げ用）	0.6	g	調味料（月）	
55100	仕切り皿	1 0L	釜調理	ちくぜん煮	冷凍鶏肉皮付切込み（10g）	25	g	冷凍（前日）	1. だし汁は1人約15mlを目安とする。 2. にんじんは厚さ約3ミリのいちょう切りにする。たけのこは流水で洗い、水気を切る。いんげんは塩ゆでする。がんもどきはゆでて、油抜きをする。こんにゃくは塩ゆでする。 3. 油を熱し、鶏肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらに、にんじん・たけのこ・こんにゃくを炒め、だし汁・がんもどき・調味料を入れて煮る。 4. 最後にいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍がんもどき（4g）	15	g	冷凍（前日）	
					にんじん	10	g	冷蔵（前日）	
					たけのこ水煮（乱切り）	20	g	常温（前日）	
					冷凍さやいんげん（3cmカット）	8	g	冷凍（前日）	
					角こんにゃく（1.5カット）	10	g	冷蔵（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					料理酒	1.0	g	調味料（月）	
					砂糖	3.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.5	g	調味料（月）	
					水	15.0	g		
					だしパック	1.0	g	調味料（前日）	
					塩	0.2	g	調味料（月）	
82400	仕切り皿	7L	冷却	ブロッコリーのごま酢あえ	冷凍ブロッコリー	38	g	冷凍（前日）	1. ブロッコリーは塩ゆでし、水気を切る。にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでし、水気を切る。 2. 水1人約2ml・調味料を煮立て、にんじんを加え煮る。 3. ブロッコリーを加えてさっと煮る。 4. 最後に酢・ごまを加え、火を通す。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					にんじん	5	g	冷蔵（前日）	
					白胡麻（いりごま）	0.5	g	常温（前日）	
					砂糖	2.0	g	調味料（月）	
					酢（1.8L、900ml）	4.0	g	調味料（月）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
					水	2.0	g		
					塩	0.4	g	調味料（月）	

A-⑫ 小型パン・牛乳・スパゲティミートソース・白菜とハムのレモン風味あえ・きゅうりのピリ辛炒め

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	皿			小型パン					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1.4L	釜調理	スパゲティミートソース	スパゲティ(ハーフカット)	29	g	常温(前日)	1. にんじん・たまねぎはみじん切りにする。グリーンピースは塩ゆでをする。 2. 油を熱し、牛ひき肉をいため、塩・こしょうをし、料理ワインをふり入れる。さらに、にんじん・たまねぎをいためる。 3. ホワイトソース・調味料で味をととのえ、グリーンピースを入れる。 4. スパゲティは、塩と油を入れ、ややかためにゆでる。 5. 最後にスパゲティを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍牛肉ひき肉(もも)	39	g	冷凍(前日)	
					にんじん	13	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	59	g	冷蔵(前日)	
					冷凍グリーンピース	7	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					和伊ソース	16.9	g	常温(前日)	
					トマトケチャップ(大・小)	14.3	g	調味料(月)	
					ウスターソース	5.2	g	調味料(月)	
					料理ワイン	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.04	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
83320	仕切り皿	1.0L	冷却	白菜とハムのレモン風味あえ	はくさい	45	g	冷蔵(前日)	1. 白菜は幅約1~2センチに切り、塩ゆでし、水気を切る。 にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 2. 油を熱し、ハムを炒める。 3. 白菜・にんじん・調味料を入れて炒め、最後にレモン果汁を入れて、火を通す。
					ピッコロハム	15	g	冷凍(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	0.5	g	調味料(月)	
					レモン果汁(1L、500ml)	1.5	g	調味料(前日)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
69220	仕切り皿	7L	釜調理	きゅうりのピリから炒め	きゅうり	30	g	冷蔵(前日)	1. きゅうりは1センチの小口切りにし、塩ゆでする。 2. 生揚げは、ゆでて、油抜きをする。 3. 油を熱し、トウバンジャン・鶏肉を炒め、料理酒をふり入れる。 4. さらに、生揚げ・きゅうり・残りの調味料を入れ、味をととのえる。
					冷凍豚肉スライス(もも)	15	g	冷凍(前日)	
					冷凍生揚げ(15mm)	10	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.5	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	3.0	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					トウバンジャン(大・小)	0.20	g	調味料(前日)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	

A-⑬ ごはん・牛乳・牛肉と野菜のカレー炒め・ツナポテト・こんにゃくの甘から煮

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72020	大椀	1 4L	釜調理	牛肉と野菜のカレー炒め	冷凍牛肉スライス（もも）	55	g	冷凍（前日）	1. 牛肉は下味をつける。 2. にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにする。 たまねぎは約1センチ×5センチのくし型に切る。 3. 油を熱し、牛肉・たまねぎ・にんじんを炒め、ホールトマト・調味料を加えて、さらに炒める。 4. ビーマンを加えて、さっと炒める。 5. 最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					料理酒	1.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	1.0	g	調味料（月）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					たまねぎ	40	g	冷蔵（前日）	
					冷凍ビーマン	15	g	冷凍（前日）	
					ホールトマト缶（大・小）	15	g	調味料（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.6	g	調味料（月）	
					砂糖	1.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.5	g	調味料（月）	
					料理酒	1.0	g	調味料（月）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	
					カレー粉	0.30	g	調味料（前日）	
					片栗粉	0.3	g	調味料（月）	
					水	0.3	g		
66000	仕切り皿	1 0L	釜調理	ツナポテト	まぐろ油漬（菜種油）	20	g	常温（前日）	1. ジャがいもは塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。 まぐろは油を切ってほくしておく。 2. 油を熱し、たまねぎを炒め、塩・こしょうをする。 3. さらに、まぐろ・ジャがいも・にんじん・パセリを入れ、炒める。 ※ ジャがいもは煮崩れ過ぎないように注意する。 ※ 乾燥パセリは直前に開封する。
					カットポテト	50	g	冷凍（前日）	
					たまねぎ	15	g	冷蔵（前日）	
					にんじん	5	g	冷蔵（前日）	
					乾燥パセリ（大・小）	0.20	g	常温（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.3	g	調味料（月）	
					塩	0.4	g	調味料（月）	
					胡椒（大・小）	0.01	g	調味料（月）	
					塩	0.5	g	調味料（月）	
59000	仕切り皿	7L	釜調理	こんにゃくの甘から煮	冷凍さやいんげん(3cmカット)	10	g	冷凍（前日）	1. いんげんは塩ゆでする。 こんにゃくは塩ゆでする。 2. 油を熱し、竹輪・こんにゃくを入れて炒め、調味料を入れて煮る。 3. 最後にいんげんを入れて、煮含める。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					角こんにゃく（1.5カット）	30	g	冷蔵（前日）	
					竹輪（きざみ）	10.0	g	冷蔵（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.3	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・11）	2.0	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	2.5	g	調味料（月）	
					塩	0.4	g	調味料（月）	

A-⑭ ごはん・牛乳・押し麦と野菜のスープ煮・アジのつけ焼き・玉ねぎ天の煮びたし・アセロラゼリー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	押し麦と野菜のスープに	押し麦	7	g	常温(前日)	1. にんじんは0.5cmのいちよう切り、たまねぎは0.8cmのうす切り、じゃがいもは1.5cmの角切り、キャベツは2cm幅に切る。 グリンピースは塩ゆでをする。 2. 油を熱し、鶏肉をいため、塩・胡椒をし、料理ワインをふり入れる。さらに、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツをいため、水1人約90ml・チキンブイヨンを入れて煮る。 3. 煮えたら、表面に浮いたアクをとり、押し麦を入れ、調味料で味をととのえる。 4. 最後にグリンピースを入れ、煮る。 ★ 押し麦は入れてから10分ほど煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍鶏肉皮引(5~7g)	33	g	冷凍(前日)	
					カットポテト	39	g	冷凍(前日)	
					にんじん	13	g	冷蔵(前日)	
					キャベツ	39	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	39	g	冷蔵(前日)	
					冷凍グリンピース	4	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	1	g	調味料(月)	
					オリーブ油(濃縮)	6.5	g	冷凍(前日)	
					淡口醤油(大・小)	3.9	g	調味料(月)	
					料理ワイン	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
60050	仕切り皿	1 0L	焼き調理	アジのつけ焼き	あじ(60g)	1	切	冷凍(前日)	1. アジは下味をつける。 2. プレートに油をひいて、アジを焼く。
		敷き網有			料理酒	4	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.5	g	調味料(月)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
	仕切り皿	7L	釜調理	たまねぎ天の煮びたし	チンゲン菜	50	g	冷蔵(前日)	1. 1人15mlのだし汁をとる。 2. チンゲン菜は根の部分を除き、よく洗い、約2センチ幅に切る。 3. だし汁にたまねぎ天・チンゲン菜を加え、調味料を入れて煮る。
					淡路たまねぎ天	25	g	冷凍(前日)	
					砂糖	1	g	冷蔵(前日)	
					濃口醤油(1.8・9)	2.0	g	調味料(月)	
					だしパック	1.0	g	調味料(月)	
97090				アセロラゼリー	アセロラゼリー(60g)	1	個	冷凍(前日)	

A-⑩ ごはん・牛乳・豚肉とキャベツの中華炒め・かぼちゃのコロッケ・こんぶ豆

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72630	大椀	1 4L	釜調理	豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉スライス（もも）	55	g	冷凍（前日）	1. キャベツは約3センチ×5センチに切り、塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにし、塩ゆでする。 たけのこは流水で洗い、水気を切る。 干しいたけはもどす。 コーンは塩ゆでする。 2. なたね油・ごま油を熱し、豚肉を炒め、料理酒をふり入れる。 3. さらに、にんじん・たけのこ・しいたけを入れ、炒める。 4. 火が通ったら、キャベツ・コーンを加えて炒め、調味料で味をととのえる。 5. 最後にごま・水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					キャベツ	50	g	冷蔵（前日）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					たけのこ水煮（短冊切り）	10	g	常温（前日）	
					干しいたけ（きざみ）	0.5	g	常温（前日）	
					冷凍ホールコーン	5	g	冷凍（前日）	
					白胡麻（いりごま）	1.0	g	常温（前日）	
					なたね油（揚げ用）	0.4	g	調味料（月）	
					ごま油	0.3	g	調味料（月）	
					ポークフィヨン（濃縮）	1.5	g	調味料（前日）	
					砂糖	1.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	4.0	g	調味料（月）	
					酢（1.8L、900ml）	2.0	g	調味料（月）	
					料理酒	2.0	g	調味料（月）	
					塩	0.3	g	調味料（月）	
					片栗粉	1.0	g	調味料（月）	
					水	1.0	g		
					塩	0.7	g	調味料（月）	
79030	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ（50g）	1	個	冷凍（前日）	1. コロッケは油で揚げる。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに温度確認をする。
		敷き網有			なたね油（揚げ用）	30	g	調味料（月）	
42010	仕切り皿	7L	釜調理	こんぶ豆	きざみこんぶ	1.5	g	常温（前日）	1. 1人約5mlのだし汁をとる。 2. だいずは汁気を切る。 こんぶはさっと洗い、水でもどす。 にんじんは厚さ約2ミリのいちょう切りにし、塩ゆでする。 3. 調味料・だし汁を煮立て、こんぶ・だいず・にんじんを入れ、煮含める。
					だいず水煮	25	g	常温（前日）	
					にんじん	15	g	冷蔵（前日）	
					砂糖	2.0	g	調味料（月）	
					濃口醤油（1.8・10）	2.5	g	調味料（月）	
					料理酒	0.5	g	調味料（月）	
					みりん（大・小）	0.5	g	調味料（月）	
					水	5.0	g		
					だしパック	0.3	g	調味料（前日）	
					塩	0.1	g	調味料（月）	

A-⑰ パン・牛乳・ウインナーポトフ・ポークカツ・牛肉とごぼうのきんぴら

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	皿			パン					
			学校直送	牛乳					
	大椀	1 4L	釜調理	ウインナーポトフ	荒挽ミニカクテルウインナー	33	g	冷凍(前日)	1. ジャがいもは約2センチの角切り、にんじんは約1センチの いちょう切り、たまねぎは約1センチ幅に切る。 2. 油を熱し、たまねぎをいため、塩・胡椒をし、さらに、 にんじん・ジャがいもをいためる。 3. 水1人約80ml・チキンブイヨン・料理ワインを入れ、煮え たら、表面に浮いたアクをとり、ウインナーを入れ、煮る。
					カットポテト	52	g	冷凍(前日)	
					にんじん	33	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	39	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.8	g	調味料(月)	
					升ソフ イツ(濃縮)	5.2	g	冷凍(前日)	
					料理ワイン	2.6	g	調味料(月)	
					塩	1.0	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
79550	仕切り皿	1 0L	揚げ調理	ポークカツ	豚ロースカツ(パン粉) (50g)	1	個	冷凍(前日)	1. ロースカツは油で揚げる。 ※ 中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず揚げるたびに 温度確認をする。
		敷き網有			なたね油(揚げ用)	30	g	調味料(月)	
72000	仕切り皿	7L	釜調理	牛肉とごぼうのきんぴら	冷凍牛肉糸切(もも)	15	g	冷凍(前日)	1. ごぼうは塩ゆでする。 いんげんは塩ゆでする。 こんにゃくは塩ゆでする。 2. 油を熱し、牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。 さらに、ごぼう・こんにゃくを炒め、 調味料を入れて煮る。 3. 最後にいんげんを入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、 流水で洗浄する。
					冷凍ごぼう(せん切り)	25	g	冷凍(前日)	
					冷凍さやいんげん(3cmカット)	5	g	冷凍(前日)	
					つきこんにゃく	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	

A-18 ごはん・牛乳小松菜中華炒め・平つくねのお好み焼き風・アスパラの梅おかかあえ・食べる小魚

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
68210	大椀	1 4L	釜調理	小松菜の中華炒め	冷凍ごまつな (3cmカット)	68	g	冷凍 (前日)	1. 小松菜は塩ゆでする。 2. にんじんは約3ミリ×3センチのせん切りにし、塩ゆでする。 3. 豚肉は下味をつける。 4. なたね油・ごま油を熱し、豚肉・にんじんを炒める。小松菜を加え、調味料で味をととのえる。 5. 最後にごまを加え、炒める。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍豚肉スライス (もも)	30	g	冷凍 (前日)	
					濃口醤油 (1.8・10)	0.7	g	調味料 (月)	
					料理酒	0.7	g	調味料 (月)	
					にんじん	15	g	冷蔵 (前日)	
					なたね油 (揚げ用)	0.3	g	調味料 (月)	
					ごま油	0.3	g	調味料 (月)	
					砂糖	0.7	g	調味料 (月)	
					濃口醤油 (1.8・10)	3.0	g	調味料 (月)	
					酢 (1.8L、900ml)	1.5	g	調味料 (月)	
					白胡麻 (いりごま)	0.7	g	常温 (前日)	
					塩	0.7	g	調味料 (月)	
65230	仕切り皿	1 0L	焼き調理	平つくねのお好み焼き風	キャベツ入り平つくね (40g)	1	個	冷凍 (前日)	1. プレートに油をひいて、つくねを焼く。(蒸気を多くして) ○ 生徒各自がウスターソースをかけて食べる。
		敷き網有			なたね油 (揚げ用)	0.2	g	調味料 (月)	
			配 (加工品)		ウスターソース (5g)	1	袋	調味料 (前日)	
82000	仕切り皿	7L	冷却	アスパラの梅おかかあえ	冷凍アスパラガス (5cmカット)	40	g	冷凍 (前日)	1. アスパラは塩ゆでする。 2. 調味料を煮立てアスパラを入れ、煮る。 3. 最後にかつお節を入れて火を通す。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					うめペースト	6.0	g	調味料 (前日)	
					砂糖	2.0	g	調味料 (月)	
					濃口醤油 (1.8・10)	2.5	g	調味料 (月)	
					料理酒	1.0	g	調味料 (月)	
					かつお節	0.5	g	調味料 (前日)	
					塩	0.4	g	調味料 (月)	
99520				食べる小魚	たべる小魚 (5g)	1	袋	常温 (前日)	

A-19 ごはん・牛乳・厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め・大根とツナのごまサラダ・里いもとイカのうま煮

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1 4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
72040	大椀	1 4L	釜調理	厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め	冷凍生揚げ(30mm)	30	g	冷凍(前日)	1. 牛肉は下味をつける。 2. 生揚げはゆで、油抜きをする。 にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにし、塩ゆでする。 青ねぎは約1センチの小口切りにする。 パプリカは塩ゆでする。 たけのこは流水で洗い、水気を切る。 調味料は合わせておく。 3. 油を熱し、おろししょうが・牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。 4. さらに、にんじん・たけのこ・パプリカを炒め、調味料A・水1人約10ml・チキンブイヨン・生揚げを入れ、炒める。 5. 最後に青ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。 ※ 生揚げはゆで上がる時間が早ならないように気をつける。 ※ 生揚げは、中心温度75℃・1分間以上になるよう、必ず下ゆでの時に温度確認をする。
					冷凍牛肉スライス(もも)	50	g	冷凍(前日)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.0	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					にんじん	20	g	冷蔵(前日)	
					青ねぎ	8	g	冷蔵(前日)	
					たけのこ水煮(短冊切り)	10	g	常温(前日)	
					冷凍パプリカ(ミックス)ダイス	15	g	冷凍(前日)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.6	g	調味料(月)	
					料理酒	1.0	g	調味料(月)	
					升ア 13(濃縮)	1.0	g	冷凍(前日)	
					水	10.0	g		
					合わせみそ	2.0	g	冷蔵(前日)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					トウバンジャン(大・小)	0.3	g	調味料(前日)	
					片栗粉	1.0	g	調味料(月)	
					水	1.0	g		
					塩	0.3	g	調味料(月)	
81170	仕切り皿	1 0L	冷却	大根とツナのごまサラダ	まぐろ油漬(菜種油)	10	g	常温(前日)	1. まぐろ油漬は油を切っておく。 だいこんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 にんじんは約3ミリ×4センチのせん切りにし、塩ゆでする。 きゅうりは約2ミリの輪切りにし、塩ゆでする。 2. 油を熱し、まぐろ油漬を炒める。 3. すべての材料を混ぜ合わせる。
					だいこん	40	g	冷蔵(前日)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					きゅうり	15	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					塩	0.5	g	調味料(月)	
			配(加工品)		ごまドレッシング(中)(8ml)	1	袋	調味料(前日)	
41030	仕切り皿	7L	釜調理	里いもとイカのうま煮	冷凍さといも(カット)	35	g	冷凍(前日)	1. 1人約20mlのだし汁をとる。 2. いかは料理酒をふりかけておく。 にんじんは厚み約2ミリのいちょう切りにする。 3. 油を熱し、いかを炒め、料理酒をふり入れる。 4. にんじん・さといもを炒め、だし汁・調味料を入れて煮含める。
					いか(g)	10	g	冷凍(前日)	
					料理酒	0.5	g	調味料(月)	
					にんじん	10	g	冷蔵(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					砂糖	2.0	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					みりん(大・小)	1.0	g	調味料(月)	
					水	20.0	g		
					だしパック	1.0	g	調味料(前日)	

A-20 菜めし・牛乳・牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め・サワラの香味焼き・ほうれん草とウインナーのソテー

料理コード	食器	食缶サイズ	調理法	料理名	材料	使用量	単位	納品状態	調理指示
	ごはん椀	1.4L	炊飯	ごはん					
			学校直送	牛乳					
	ごはん椀		炊飯	菜めし(冷揚)	冷凍こまつな	33	g	冷凍(前日)	1. 1人約10mlのだし汁をとる。 2. こまつなは塩ゆでをする。 3. しらす干しはゆでる。油揚げはゆで、油抜きをする。 4. 油を熱し、こまつな・しらす干し・油揚げをいため、だし汁・調味料を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
				ごはんに混ぜこみ	しらす干し	4	g	冷凍(前日)	
					冷凍油揚げ(きざみ)	4	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.2	g	調味料(月)	
					砂糖	0.8	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	1.3	g	調味料(月)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	
					だしパック	0.7	g	調味料(前日)	
					塩	0.4	g	調味料(月)	
72015	大椀	1.4L	釜調理	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	冷凍牛肉スライス(もも)	25	g	冷凍(前日)	1. ブロッコリーはかために塩ゆでする。 にんじんは厚さ2ミリのいちよう切りにし、塩ゆでする。 たまねぎは1センチのくし形に切る。 しめじはほぐし、きれいに洗う。 2. 調味料Aを合わせ、ごまだれを作っておく。 3. 油を熱し、牛肉、たまねぎを炒め、さらににんじん・しめじを加え、火が通ったら調味料Aを加える。 4. ブロッコリーを加え、炒める。 5. 最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ※ 冷凍野菜は、異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					冷凍ブロッコリー	35	g	冷凍(前日)	
					にんじん	7	g	冷蔵(前日)	
					たまねぎ	15	g	冷蔵(前日)	
					冷凍しめじ(カット)	7	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.3	g	調味料(月)	
					練りごま	2.0	g	調味料(前日)	
					砂糖	1.5	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	2.0	g	調味料(月)	
					塩	0.3	g	調味料(月)	
					酢(1.8L、900ml)	1.5	g	調味料(月)	
					オイスターソース(大・小)	0.5	g	調味料(前日)	
					白胡麻(いりごま)	0.5	g	常温(前日)	
					片栗粉	0.3	g	調味料(月)	
					水	0.3	g		
					塩	0.4	g	調味料(月)	
60120	仕切り皿	1.0L	焼き調理	サワラの香味焼き	さわら(60g)	1	切	冷凍(前日)	1. サワラはSで下味をつける。 2. プレートに油をひいて、サワラを焼く。
		敷き網有			なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					濃口醤油(1.8・10)	3.0	g	調味料(月)	
					砂糖	1.0	g	調味料(月)	
					料理酒	1.5	g	調味料(月)	
					おろししょうが	0.2	g	調味料(前日)	
					ガーリック(大・小)	0.03	g	調味料(月)	
68630	仕切り皿	7L	釜調理	ほうれん草とウインナーのソテー③(チキン)	チキンウインナースライス	20	g	冷凍(前日)	1. ほうれん草は根の部分を除き、流水でよく洗い、約2センチの長さに切り、塩ゆでをする。 パプリカは塩ゆでする。 2. 油を熱し、ウインナーを炒め、さらに、ほうれん草・パプリカを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。 ※ 冷凍野菜は、非汚染区域のシンクで異物の有無を確認しながら、流水で洗浄する。
					ほうれん草	40	g	冷蔵(前日)	
					冷凍パプリカ(黄)スライス	15	g	冷凍(前日)	
					なたね油(揚げ用)	0.4	g	調味料(月)	
					淡口醤油(大・小)	0.5	g	調味料(月)	
					塩	0.1	g	調味料(月)	
					胡椒(大・小)	0.01	g	調味料(月)	
					塩	0.6	g	調味料(月)	