

調理指示書A 9月〇日		小2810	中〇		
材 料 名	1人当たり可食量(g)		調理量 単位	切り方	調理方法
	小学校	中学校			
ごはん					炊飯加工工場から直接配送校へ
○精白米 100g		100	食		
○精白米 70g	70		食		
○精白米 80g	80		食		
○精白米 90g	90		食		
料理計	80	100			
牛乳					乳業者から直接配送校へ
○牛乳	206	206	本		
料理計	206	206			
山海揚げ					① 乾燥ひじきは水で戻す。 ② 白身魚すり身と①、大豆水煮、にんじん、冷凍枝豆、食塩、上白糖、薄口醤油、片栗粉をよく混ぜ合わせて、小判型に成型する。 ③ ②を油で揚げる。
○白身魚すり身	100	120	kg		
○水煮大豆	8	10	kg		
○乾燥ひじき	1.5	2	kg		
○にんじん	8	10	kg	荒みじん切り	
○冷凍枝豆	8	10	kg		
○食塩	0.2	0.25	kg		
○上白糖	0.8	1	kg		
○薄口醤油	0.5	0.6	kg		
○片栗粉	2	2.5	kg		
○揚げ油			kg		
料理計	129	156.4			
千切りキャベツ					生食での提供
○キャベツ	40	50	kg	千切り	
○しょうゆ（小袋）	5	5	食		
料理計	45	55			
油揚げのみそ汁					① 油揚げは油抜きをする。 ② 煮干しでだしをとり、煮えにくいものから順に入れる。 ③ みそを入れて調味する。
○にんじん	10	12	kg	いちよう切り	
○だいこん	25	30	kg	いちよう切り	
○油揚げ	8	10	kg	短冊切り	
○ねぎ	5	7	kg	小口切り	
○煮干し（だし）	3	4	kg		
○中みそ	5	6	kg		
○赤みそ	3	3	kg		
○水	120	130	kg		
料理計	179	202			
合 計	641	724			

調理指示書B 9月〇日		小380	中2400		
材 料 名	1人当たり可食量(g)		調理量 単位	切り方	調理方法
	小学校	中学校			
ごはん					炊飯加工工場から直接配送校へ
○精白米 100g		100	食		
○精白米 70g	70		食		
○精白米 80g	80		食		
○精白米 90g	90		食		
料理計	80	100			
牛乳					乳業者から直接配送校へ
○牛乳	206	206	本		
料理計	206	206			
マーボー豆腐					① 豆腐を下茹でする。 ② 豚ももミンチ・牛肉ミンチ・にんにく・しょうがを炒める。 ③ 火のとおりにくいものから順にいれて炒める。 ④ 調味する。 ⑤ ①の豆腐を加え、仕上げる。
○豆腐	80	100	kg	1/60カット	
○牛肉ミンチ	10	15	kg		
○豚肉ももミンチ	10	15	kg		
○ごま油	0.3	0.5	kg		
○にんにく	0.5	0.5	kg	すりおろし	
○しょうが	0.5	0.5	kg	すりおろし	
○にんじん	10	10	kg	いちょう切り	
○たまねぎ	35	40	kg	1cm角	
○たけのこ ゆで	10	10	kg	いちょう切り	
○干ししいたけ	1	1	kg	千切り	
○ねぎ	5	7	kg	小口切り	
○上白糖	1	1	kg		
○しょうゆ	1	1.5	kg		
○酒	2	2	kg		
○赤みそ	6	6	kg		
○豆板醤	0.2	0.3	kg		
○オイスターソース	2	2	kg		
○でん粉	0.8	1	kg		
料理計	175.3	213.3			
ばんさんすう					① キャベツ、りよくとうもやし、ロースハムはそれぞれ加熱、冷却する。 ② マロニーをボイル、冷却する。 ③ 調味料を合わせてタレをつくる。(加熱後冷却) ④ ①②③で和える。
○キャベツ	20	25	kg	千切り	
○りよくとうもやし	15	20	kg		
○ロースハム千切り	7	10	kg		
○マロニー	5	7	kg		
○上白糖	0.8	1	kg		
○しょうゆ	1	1.5	kg		
○ごま油	0.5	0.5	kg		
○酢	2.5	3	kg		
○洋からし 粉	0.1	0.2	kg		
料理計	51.9	68.2			
蒸ししゅうまい					小学校 1人1個 中学校 1人2個
○しゅうまい	20	40	個		
料理計	20	40			
合 計		533.2	627.5		