

令和〇年〇月〇日(〇)

料理名／食品名		1人当たりの可食量(g)		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 70g		0	0		
○精白米 80g		80			
○精白米 100g			100.0		
可食量計		80g	100		
蒸ししゅうまい					小学校2個/人、中学校3個/人
○冷凍えびしゅうまい		36	54		
可食量計		36.00g	54.00		
マーボー豆腐					①豆腐は下茹でする。 ②牛肉ミンチ・豚ももミンチ・にんにく・しょうがをラードで炒める。 ③火の通りにくいものから順に野菜を入れ炒める。 ④調味する。 ⑤下茹でした豆腐とねぎを加え、仕上げる。
○豆腐		80	96	2cm角	
○牛肉ミンチ		20	24		
○豚肉ももミンチ		10	12		
○ラード		1	1.2		
○にんにく		0.1	0.1	みじん	
○にんじん		15	18	粗みじん	
○乾しいたけ		1	1.2	千切り	
○たまねぎ		30	36	粗みじん	
○ねぎ		7	8	小口	
○たけのこ ゆで		10	12	粗みじん	
○オイスターソース		0.3	0.4		
○赤みそ		6	7.2		
○上白糖		1	1.2		
○でん粉		1	1.2		
○しょうゆ		1	1.2		
○トウバンジャン		0.2	0.2		
可食量計		183.60g	220.32		
拌三絲					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し、冷却する。 ②マロニーをボイル、冷却する。 ③調味料を合わせてたれをつくる。(加熱後冷却) ④①-③を和える。
○キャベツ		20	24	千切り	
○りよくとうもやし		10	12		
○ロースハム千切り		10	12		
○マロニー		5	6		
○上白糖		0.7	0.8		
○しょうゆ		2.5	3.0		
○ごま油		0.5	0.6		
○酢		2	2.4		
○洋からし 粉		0.1	0.1		
可食量計		50.80g	60.96		
冷凍黄桃					調理場に納品しクラス分け→配送校へコンテナで配送
○冷凍 黄桃		40	40.0		
可食量計		40.00g	40.0		
牛乳					乳業者から直接受配校へ
○牛乳		206	206.0		
可食量計		206g	206.0		

令和〇年〇月〇日(〇)

料理名／食品名		1人当たりの可食量(g)		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 70g		0	0		
○精白米 80g		80			
○精白米 100g			100.0		
可食量計		80g	100		
トンカツ					①豚肉に食塩、こしょうで下味をつける ②①を水に小麦粉を溶いたものにぐらす ③②にパン粉をつけ、揚げる ※衣に卵不使用
○豚肉ロースカツ用		50	60		
○食塩		0.3	0.4		
○こしょう 白		0.02	0.02		
○小麦粉		4	4.8		
○パン粉		10	12		
○油		6	7.2		
可食量計		70.32g	84.38		
千切りキャベツ (生食)					①生食提供にする扱いでキャベツを千切りにする。 ②個袋のドレッシングを付ける。
○キャベツ		40	50	千切り	
○ノンオイルドレッシング(個袋)		8	8		
可食量計		48.00g	58.00		①だしをとる。 ②冷凍卵液は解凍しておく。 ③①ににんじん、玉ねぎ、豆腐をいれる。 ④調味する。 ⑤水溶き片栗粉をいれとろみをつける。 ⑥卵を溶きいれる。 ⑦ねぎを散らし、仕上げる。
かきたま汁					
○にんじん		8	9.6	千切り	
○たまねぎ		20	24	千切り	
○豆腐		25	30	1.5cm角	
○冷凍液卵		15	18		
○ねぎ		5	6	小口	
○でん粉		0.3	0.4		
○しょうゆ 2000g		3	3.6		
○食塩		0.3	0.4		
○削りぶし(だし)		3	3.6		
○だし昆布		0.4	0.5		
○水		100	120		
可食量計		180.00g	216.00		
牛乳					乳業者から直接受配校へ
○牛乳		206	206		
可食量計		206g	206		

小A・中A		調理指示書		小学校	2500	参考資料 8
令和○年●月●日(●)				中学校	1500	
料理名／食品名		1人当たりの可食量(g) 小学校 中学校		切り方	調理方法	
パン					製パン工場から直接配送校へ	
○コッペパン 60g		60				
○コッペパン 80g			80			
可食量計		60g	80g			
ビーフシチュー（乳不使用）					①牛肉は赤ワインと一緒に柔らかく炊く。 ②たまねぎ、にんじんをサラダ油で炒める。 ③②にじゃがいも、マッシュルームと①を入れ煮る。 ④調味料、ルウを入れ味を整える。 ⑤仕上げにグリーンピースを入れる。	
○牛肉もも角切り		50	60			
○赤ワイン		2	2.4			
○たまねぎ		40	48	千切り7mm		
○にんじん		15	18	いちょう		
○サラダ油		0.5	0.6			
○じゃがいも		45	54	角切り		
○マッシュルーム レトルト		5	6			
○グリーンピース 冷凍		5	6			
○ハヤシルウ		5	6.0			
○ローリエ		0.02	0.02			
○デミグラスソース		5	6			
○ケチャップ		6	7			
○ピューレー		6	7			
○赤ワイン		2	2.4			
○ウスターソース		1	1.2			
○上白糖		0.3	0.4			
○食塩		0.3	0.4			
○こしょう 黒、粉		0.03	0.04			
○水		10	12			
可食量計		206.15g	243.78			
野菜サラダ					①キャベツ、にんじんは千切り後、加熱する。（加熱後冷却） ②ホールコーンは加熱し、冷却する。 ③ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいてスライスする ブロッコリーは加熱し、冷却する。 ④たまねぎはみじん切りにし、調味料とあわせ加熱、冷却する ④①～③を和える。	
○キャベツ		25	30	千切り		
○ホールコーン 冷凍		10	12			
○にんじん		5	6	千切り		
○ブロッコリー		10	12	小房、スライス		
○食塩		0.1	0.15			
○こしょう 白		0.01	0.01			
○酢		2	2.4			
○オリーブ油		0.5	0.6			
○レモン 果汁		0.5	0.6			
○しょうゆ		1	1.2			
○たまねぎ		3	4			
可食量計		57.11g	68.96			
フルーツヨーグルト（豆乳）					①生食提供にする扱いで、いちごはへたをとり1/2に切る。 ②シロップを切った果物缶とヨーグルトを和える。 豆乳ヨーグルト使用	
○みかん 缶詰		20	24			
○黄桃缶 角		20	24			
○パインアップル缶 チビット		20	24			
○いちご		8	10			
○豆乳ヨーグルト(加糖)		13	13			
可食量計		81.00g	94.60			
牛乳					乳業者から直接受配校へ	
○牛乳		206	206			
可食量計		206g	206			

小B・中B		調理指示書		小学校	2500	参考資料 8
令和〇年●月●日(●)				中学校	1500	
料理名／食品名		1人当たりの可食量(g)		切り方	調理方法	
		小学校	中学校			
パン						
○コッペパン 60g		60			製パン工場から直接配送校へ	
○コッペパン 80g			80			
可食量計		60g	80g			
マカロニグラタン						
○若鶏肉 むね きざみ		15	18		①若鶏、えびはサラダ油で炒める。 ②マカロニは下茹でしておく。 ③玉ねぎ、にんじんはカットしておく。 ④①に③とマッシュルームを入れさらに炒める。 ⑤④に牛乳、スープストック、マカロニを入れたのち、調味する。 ⑥ホワイトルウを入れる。 ⑦紙カップに⑥を入れる。 ⑧⑦にパン粉、粉チーズ、みじん切りにしたパセリを散らし、	
○えび 冷凍		20	24			
○マカロニ		8	10			
○たまねぎ		15	18	千切り		
○にんじん		5	6	いちょう切り		
○マッシュルーム レトルト		5	6			
○サラダ油 1.5kg(ホリ)JAS		0.5	0.6			
○食塩		0.2	0.2			
○こしょう 白		0.02	0.02			
○ホワイトルウ		6	7.2			
○調理用牛乳		40	48			
○スープストック		0.2	0.2			
○粉チーズ		3	3.6			
○パン粉		1	1.2			
○パセリ(生)		0.5	0.6	みじん切り		
○紙カップ 小判 *						
可食量計		119.42g	143.30			
キャベツのソテー						
○キャベツ		30	35	千切り	①キャベツは千切りにする。 ②キャベツ、ホールコーン、エリンギをオリーブ油で炒める。 ③②を食塩、こしょう、しょうゆで調味する。	
○ホールコーン 冷凍		20	20			
○冷凍エリンギ		5	8			
○オリーブ油		0.5	0.6			
○食塩		0.2	0.25			
○こしょう 白		0.0.1	0.02			
○しょうゆ 2000g		0.5	0.6			
可食量計		56.21g	64.47			
コンソメスープ						
○ベーコン		5	6	千切り	①ベーコンを炒める。 ②①に水、ブイヨン、スープストックを加えカットした野菜をいれ煮る。 ③調味する。 ④パセリを入れる。	
○たまねぎ		30	36	千切り		
○にんじん		10	12	千切り		
○はくさい		20	24	千切り		
○セロリー		3	3.6	小口切り		
○パセリ(生)		1	1.2	みじん切り		
○チキンブイヨン		5	6			
○食塩		0.3	0.4			
○こしょう 白		0.03	0.04			
○しょうゆ 2000g		2.5	3			
○スープストック		0.2	0.24			
○水		100	120			
可食量計		177.03g	212			
牛乳						
○牛乳		206	206		乳業者から直接受配校へ	
可食量計		206g	206			