

中学校・特別支援学校調理指示書

4月3 区分

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
しょうが焼肉	豚肉(モモスライス) 人参 玉ねぎ しょうが	本みりん 清酒 濃口しょうゆ サラダ油	(ア)人参・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (ウ)しょうが・・・みじん切り	①材料と調味液を混ぜ合わせスチコンで焼く。 ※スチコンを用いる類似献立——鶏肉(豚肉)のマネ焼き、プルコギ、鶏肉(豚肉)のごまだれ焼きなど 肉と野菜を鉄板に置いて焼く料理は生徒に人気の献立なので、月に1～2回取り入れる予定です	65
みそ汁	豆腐(20%しめ) [冷]油揚げ(カット) じゃがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ (乾)わかめ(カット)	煮干し(出し用) 麦みそ 米みそ 水	(ア)豆腐・・・1cmさいの目切り (イ)[冷]油揚げ(カット)・・・湯をかける (ウ)じゃがいも・・・1.5cm角切り (特)は1cm角切り (エ)人参・・・せん切り (オ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (カ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (キ)(乾)わかめ(カット)・・・もどす (ク)煮干し・・・だしをとる (ケ)みそ・・・溶く	①だし汁にじゃがいも、人参、油揚げ、玉ねぎを入れて煮る。 ②豆腐を入れ、ひと煮立ちさせて、みそで調味する。 ③わかめ、青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	180
即席漬	キャベツ(早生) きゅうり きざみ昆布 白ごま(すり)	上白糖 塩 食酢 濃口しょうゆ ごま油	(ア)キャベツ・・・5mm幅スライス (イ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、②、白ごまであえ、しばらく漬け込む。	35
しゅうまい	[冷]ひじきシュウマイ 30g×2コ			①[冷]ひじきシュウマイを蒸す。	2コ
八宝菜	豚肉(モモスライス) [冷]いか(かのご短冊) [冷]むきえび うずら卵(水煮) 人参 玉ねぎ キャベツ(早生) たけのこ(缶) 干しいたけ(カット) [冷]きぬさや サラダ油	にんにく(ペースト) しょうが 塩 洋こしょう 清酒 濃口しょうゆ 中華スープの素 でん粉	(ア)[冷]いか(かのご短冊)・・・解凍する (イ)[冷]むきえび (ウ)うずら卵・・・汁気をきる (エ)人参・・・10×40×3mm幅短冊切り (オ)玉ねぎ・・・7mm幅スライス (カ)キャベツ・・・10mm幅スライス (キ)たけのこ(缶)・・・汁気をきり、10×40×3mm短冊切り 水洗する (ク)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (ケ)しょうが・・・みじん切り	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉に酒としょうがをふり入れて十分炒め、少量のしょうゆ・塩、洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎを炒め、人参、たけのこを入れ、更に炒める。 ③うずら卵、しいたけをもどし汁ごと入れ、少量の湯をはり、中華スープの素、残りのしょうゆ、少量の塩で調味する。 ④むきえび、いかを入れて十分炒める。 ⑤キャベツを入れて炒める。 ⑥残りの塩で味を調べ、きぬさやを入れて煮、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。	150
あえも菜	小松菜 人参 白ごま(すり)	上白糖 濃口しょうゆ	(ア)小松菜・・・15mm幅スライス (イ)人参・・・せん切り	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、②、白ごまであえる。	25
はりはり漬	はりはり漬			中学校分は配食用の皿を1クラスに2枚つける。(袋のまま配送可能) 特別支援学校・特別支援学級分はクラスごとに計量して分け、配食用の皿を1クラスに1枚つける。	10

4月4 区分

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
フ ラ 柱 イ	[冷]ほたてフライ 25g×3コ 精製油		①[冷]ほたてフライを揚げる。	3コ (特) 小学部2コ	
マ ッ シ ュ ル ー ム の	鶏肉(モモ2cm角切り) ベーコン(カット) じゃがいも 人参 玉ねぎ マッシュルーム (スライス)〈缶〉 [冷]グリーンピース サラダ油 塩 洋こしょう コンソメの素	バター 小麦粉(中力粉) 脱脂粉乳 水 牛乳 生クリーム 水	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (特)は1cm角切り (イ)人参・・・いちよう切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)マッシュルーム〈缶〉・・・汁気をきる (オ)脱脂粉乳・・・溶く	①バター、小麦粉を炒めてホワイトソースを作り、 脱脂粉乳でのばしてホワイトソースを作る。 ②釜に油を熱し、ベーコンを十分炒め、鶏肉を入れて更に十分炒め、 少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ③玉ねぎを入れて炒め、人参、マッシュルーム、じゃがいもを入れて更に炒め、 少量の塩、残りの洋こしょうをする。 ④湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ⑤半分ほど煮えたら、コンソメの素を入れて更に煮る。 ⑥材料が煮えたら、牛乳、ホワイトソースを入れ、弱火でしばらく煮込み、 グリーンピースを入れ、残りの塩で味を調え、更に煮込む。 ⑦生クリームを入れて仕上げる。	160
コ ー ル ス ロ ー	キャベツ(早生) きゅうり	上白糖 塩 洋こしょう りんご酢 サラダ油	(ア)キャベツ・・・5mm幅スライス (イ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ③材料を混ぜ合わせ、②のドレッシングであえる。	35
ビー フ カレー	牛肉(カタスライス) じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油 塩 洋こしょう	粉しょうが にんにく(ペースト) コンソメの素 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース カレールウ ドライカレー 脱脂粉乳 水	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (特)は1cm角切り (イ)人参・・・いちよう切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)カレールウ } ...合わせて溶く (オ)ドライカレー } (カ)脱脂粉乳・・・溶く	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、牛肉に粉しょうがをふり入れて十分炒め、 少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参、じゃがいもを入れて更に炒め、 残りの塩・洋こしょう、カレー粉をふり入れる。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素を入れて更に煮る。 ⑤材料が煮えたらカレールウ、ドライカレー、トマトケチャップ、 ウスターソース、脱脂粉乳を入れて調味し、弱火で攪拌しながら しばらく煮込み、仕上げる。	210
ア ス パ ラ ダ	ロースハム(カット) サラダ油 グリーンアスパラガス キャベツ(早生) コーン(ホール)〈缶〉	マヨネーズ 塩 洋こしょう 濃口しょうゆ	(ア)グリーンアスパラガス・・・20cm幅スライス (イ)キャベツ・・・7mm幅スライス (ウ)コーン(ホール)〈缶〉・・・汁気をきる	①材料を加熱し、冷却する。 ②材料を混ぜ合わせ調味料であえる。	65
(中 み か ん の ん み	清見みかん 1/4コ付		(ア)清見みかん・・・3段階洗浄(有機酸使用) 上部を切り落とし、1/4切り (底部を切り離さない)	①クラス毎に配缶。クラスに2枚ビニール手袋を入れる。 ※(特)4区分きは5区分きを参照(清見みかんがいちごになります)	1/4コ
(特 い ち ご の ご み	いちご		(ア)いちご・・・3段階洗浄(有機酸使用)	①クラス毎に配缶。	3コ

4月5区分

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
から揚げ 鶏肉の揚げ	鶏肉(モモ切身) 35g×2コ 塩 洋こしょう ガーリック 清酒	〔小麦粉(薄力粉) でん粉 精製油〕	(ア)鶏肉・・・下味をつける	①下味をつけた鶏肉に混ぜ合わせた小麦粉とでん粉をまぶして揚げる。	2コ (特) 小学部1コ
つみれ汁	[冷]たちつみれ (1コ10g程度) 玉ねぎ たけのこ(缶) 干しいたけ(カット) (乾)わかめ(カット) 青ねぎ	昆布(出し用) かつお節(出し用) 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	(ア)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (イ)たけのこ(缶)・・・汁気をきり、10×40×3mm幅短冊切り 水洗する (ウ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (エ)(乾)わかめ(カット)・・・もどす (オ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (カ)昆布・かつお節・・・だしをとる	①だし汁に玉ねぎ、たけのこ、しいたけをもどし汁ごと入れ、たちつみれを入れ、アクをとりながら煮る。 ②しょうゆ、塩で調味し、わかめを入れる。 ③青ねぎを入れ、煮て仕上げる。	180
(中) いちごのみ	いちご	(ア)いちご・・・3段階洗浄(有機酸使用)	①グラス毎に配缶。	60	
(特) 清見のみ	清見みかん 1/4コ付	(ア)清見みかん・・・3段階洗浄(有機酸使用) 上部を切り落とし、1/4切り (底部を切り離さない)	①グラス毎に配缶。グラスに2枚ビニール手袋を入れる。	1/4コ	
(特) 魚のラビゴットソースかけ	[冷]シルバーの素焼き (焼目なし) 1コ50g (特)[冷]かれのいの素焼き (焼目なし) 1コ60g サラダ油 トマト(水煮)(缶) トマトピューレー(缶) 玉ねぎ パセリ サラダ油	〔上白糖 塩 洋こしょう 食酢 サラダ油〕	(ア)玉ねぎ・・・みじん切り (イ)パセリ・・・みじん切り	①調味料をハイキサーにかけドレッシングを作る。 ②釜に油を熱し、玉ねぎをよく炒め、トマト水煮、トマトピューレーを入れ更に炒め、パセリを入れて煮る。 ③火を止めて荒熱をとり、①のドレッシングを入れてソースを作り、取り出しておく。 ④魚をスチコンで焼き、③のソースをかける。 ※(特)は献立名が「かれのいのラビゴットソースかけ」になります。	1コ
スープ煮	鶏肉(モモ小厚切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン(ホール)(缶) セロリー サラダ油	塩 洋こしょう ガーリック コンソメの素 淡口しょうゆ 水	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (特)は1cm角切り (イ)人参・・・1.5cm角切り (ウ)玉ねぎ・・・2cm角切り (エ)コーン(ホール)(缶)・・・汁気をきる (オ)セロリー・・・3mm幅スライス	①釜に油を熱し、鶏肉にガーリックをふり入れて十分炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎ、セロリーを入れ炒め、人参、じゃがいもを入れて炒め、少量の塩、残りの洋こしょうをする。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素、コーンを入れて更に煮る。 ⑤材料が煮えたら、しょうゆ、残りの塩で味を調べ、仕上げる。	160
サゴ ぼら ダウ	〔ロースハム(カット) サラダ油 人参 キャベツ(早生) きゅうり ごぼう 濃口しょうゆ〕	白ごま(すり) マヨネーズ 塩 洋こしょう	(ア)人参・・・せん切り (イ)キャベツ・・・5mm幅スライス (ウ)きゅうり・・・3mm幅スライス (エ)ごぼう・・・ささがき	①材料を加熱し、冷却する。 ②ごぼうにしょうゆをまぶす。 ③材料を混ぜ合わせ、調味料、ごまであえる。	65

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
ハンバーグ	[冷]チキンハンバーグ (5%レバー入り) 1コ70g サラダ油 (玉ねぎ サラダ油)	上白糖 トマトケチャップ ウスターソース でん粉 水	(ア)玉ねぎ・・・みじん切り	①釜に油を熱し、玉ねぎをよく炒めて、調味料を入れて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけてソースを作り、取り出しておく。 ②[冷]ハンバーグをスチコンで焼き、①のソースをかける。	1コ
野菜スープ	ベーコン(カット) (マカロニ(シェル)) (塩 人参 玉ねぎ キャベツ(早生) セロリー パセリ サラダ油)	塩 洋こしょう ガーリック 粉しょうが ペイリーフ コンソメの素 水	(ア)マカロニ(シェル)・・・ゆでる (イ)人参・・・せん切り (ウ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (エ)キャベツ・・・7mm幅スライス (オ)セロリー・・・3mm幅スライス (カ)パセリ・・・みじん切り	①釜に油を熱し、ベーコンを十分炒める。 ②玉ねぎ、セロリー、人参を入れて炒め、ガーリック、粉しょうが、少量の塩、洋こしょう、ペイリーフで下味をつける。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素、キャベツを入れて煮る。 ⑤材料が煮えたらマカロニを入れ、残りの塩で味を調べ、パセリを散らしてひと煮立ちさせ、仕上げる。	180
サボラテダト	じゃがいも 人参 きゅうり コーン(ホール)(缶)	塩 洋こしょう 上白糖 食酢 マヨネーズ	(ア)じゃがいも・・・2cm角切り (イ)人参・・・せん切り (ウ)きゅうり・・・3mm幅スライス (エ)コーン(ホール)(缶)・・・汁気をきる	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ③材料を混ぜ合わせ、②のドレッシング、マヨネーズであえる。	80
揚げ煮の	[冷]鶏レバー (味付、でん粉付) 精製油	三温糖 濃口しょうゆ トマトケチャップ 水		①釜に、調味料を入れ煮立て、たれを作り、取り出しておく。 ②[冷]鶏レバーを揚げる。 ③釜に揚げた②の鶏レバーを入れ、①のたれをかけ混ぜ合わせ仕上げる。	40
ソーイスタ炒タメ	豚肉 (カタスライス細切り) 人参 玉ねぎ キャベツ(早生) きくらげ(カット) たけのこ(缶) 青ねぎ サラダ油	にんにく(ペースト) 三温糖 濃口しょうゆ 清酒 オイスターソース(缶) でん粉	(ア)人参・・・10×40×3mm幅短冊切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (ウ)キャベツ・・・10mm幅スライス (エ)きくらげ(カット)・・・もどして、20mm幅スライス (オ)たけのこ(缶)・・・汁気をきり、10×40×3mm幅短冊切り 水洗する (カ)青ねぎ・・・20mm幅スライス	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉に酒をふり入れて十分炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。 ②玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、人参を入れて炒める。 ③キャベツを入れて更に炒め、残りの砂糖・しょうゆ、オイスターソースで調味する。 ④青ねぎを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。	110
春雨スープ	春雨(カット) [冷]むきえび 人参 玉ねぎ 干しいたけ(カット) 青ねぎ サラダ油	塩 洋こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華スープの素 ごま油 でん粉 水	(ア)春雨(カット)・・・もどす (イ)[冷]むきえび・・・解凍する (ウ)人参・・・せん切り (エ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (カ)青ねぎ・・・5mm幅スライス	①釜に油を熱し、玉ねぎ、人参を入れて炒める。 ②むきえびを入れて炒め、塩・洋こしょうをする。 ③湯をはり、アクをとり、しいたけをもどし汁ごと入れ、中華スープの素を入れて煮る。 ④しょうゆで調味し、春雨を入れ、さらに煮る。 ⑤青ねぎを入れて水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油で風味付けし、仕上げる。	180

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量
照り鶏肉の焼き	鶏肉(モモ小厚切り) 精製油 塩 上白糖 本みりん 清酒 濃口しょうゆ		①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②鶏肉と①のたれを混ぜ合わせてスチコンで焼く。	50
もずくスープ	[冷]もずく(カット) かまぼこ 玉ねぎ 豆腐(20%しめ) 干しいたけ(カット) えのきたけ 青ねぎ 昆布(出し用) かつお節(出し用) 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	(ア)[冷]もずく・・・解凍する (イ)かまぼこ・・・1×2.5×0.5cm短冊切り (ウ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (エ)豆腐・・・1cmさいの目切り (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (カ)えのきたけ・・・根元を落とし、半分に切ってほぐす (キ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (ク)昆布、かつお節・・・だしをとる	①だし汁に玉ねぎ、しいたけをもどし汁ごと入れ、煮てアクをとる。 ②えのきたけを入れて煮る。 ③しょうゆ、塩で調味し、もずく、豆腐、かまぼこを入れる。 ④青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	180
あもえ松やも菜しののど	もやし 人参 小松菜 かつお節(碎片) 上白糖 塩 濃口しょうゆ 食酢	(ア)もやし・・・粗く切る (イ)人参・・・せん切り (ウ)小松菜・・・15mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、②、かつお節であえる。	30
スパゲッティ	[スパゲッティ(半分)] 塩 洋こしょう 白ワイン コンソメの素 にんにく(ペースト) 濃口しょうゆ 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶) サラダ油	(ア)スパゲッティ(半分)・・・ゆでる (イ)[冷]むきえび (ウ)[冷]いか(かのご短冊) } ...解凍する (エ)[冷]あさり(むき身) (オ)人参・・・せん切り (カ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (キ)マッシュルーム(缶)・・・汁気をきる	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、ベーコンを十分炒め、玉ねぎを入れて更に炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②人参、マッシュルームを入れ、むきえび、いか、あさりに白ワインをふり入れて炒める。 ③コンソメの素、残りの塩・洋こしょう、しょうゆで調味する。 ④スパゲッティを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。	160
サラダ	ツナ(油漬け)(缶) (チャング) キャベツ きゅうり (乾)海藻ミックス 上白糖 塩 淡口しょうゆ りんご酢 サラダ油	(ア)ツナ(油漬け)(缶)・・・ほぐし、冷却 (イ)キャベツ・・・5mm幅スライス (ウ)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ③海藻ミックスに②のドレッシングを少量入れ、下味をつける。 ④ツナ以外の材料を混ぜ合わせ、残りのドレッシングであえる。 ⑤ツナを入れて混ぜ合わせ、仕上げる。	75
(特)パイナップル (特)のみ みかん	パイナップル(缶) ナタデココシロップ(缶) (特)のみ みかん(缶)	(ア)パイナップル(缶) (イ)ナタデココシロップ(缶) (ウ)みかん(缶) } ...汁気をきる	①材料を混ぜ合わせる。 ※(特)はナタデココを除き、みかんを入れる。 (特)の献立名は「パイナップル&みかん」になります。	40

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
ブルコギ	牛肉(カタスライス) 人参 玉ねぎ もやし にら 白ごま(いり) サラダ油	にんにく(ペースト) しょうが 三温糖 本みりん 清酒 濃口しょうゆ	(ア)人参・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (ウ)にら・・・20mm幅スライス (エ)もやし・・・粗く切る (オ)しょうが・・・みじん切り	①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②材料と白ごまと①のたれを混ぜ合わせスチコンで焼く。	75
中華風コーンスープ	[冷]むきえび [冷]殺菌液卵 人参 玉ねぎ コーン(クリーム)〈缶〉 コーン(ホール)〈缶〉 干しいたけ(カット) 青ねぎ サラダ油	塩 洋こしょう 濃口しょうゆ 中華スープの素 でん粉 水	(ア)[冷]むきえび } ……解凍する (イ)[冷]殺菌液卵 } (ウ)人参・・・せん切り (エ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (カ)青ねぎ・・・5mm幅スライス	①釜に油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒め、しいたけをもどし汁ごと入れる。 ②むきえびを入れて更に炒め、塩・洋こしょうをする。 ③湯をはり、アクと脂をとり、中華スープの素、コーン(ホール)を入れて煮る。 ④材料が煮えたら、コーン(クリーム)を入れ、しょうゆで調味する。 ⑤水溶きでん粉でとろみをつけ、十分に温度を上げて、少量ずつ液卵を流し入れる。 ⑥青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	180
酢の物のきゅうり	きゅうり (乾)わかめ(カット)	上白糖 食酢 濃口しょうゆ	(ア)きゅうり・・・3mm幅スライス	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、②であえる。	30
オムレツ	[冷]アレンオムレツ1コ70 サラダ油 〔玉ねぎ サラダ油	上白糖 デミグラスソース〈缶〉 ウスターソース でん粉 水	(ア)玉ねぎ・・・みじん切り	①釜に油を熱し、玉ねぎをよく炒めて、調味料を入れて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけてソースを作り、取り出しておく。 ②[冷]オムレツをスチコンで焼き、①のソースをかける。	1コ
ラタトゥイユ	ベーコン(カット) 人参 玉ねぎ なす [冷]かぼちゃ(2cm角程度) [冷]むき枝豆 トマト(水煮)〔缶〕 サラダ油	にんにく(ペースト) 塩 洋こしょう 濃口しょうゆ コンソメの素 トマトピューレー〈缶〉 水	(ア)人参・・・5mm幅いちょう切り (イ)玉ねぎ・・・2cm角切り (ウ)なす・・・10mm幅いちょう切り	①釜に油を熱し、にんにくとベーコンを十分炒める。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参、なすを入れて更に炒め、少量の塩、洋こしょうをする。 ③アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素、トマト水煮、トマトピューレー、かぼちゃを入れて更に煮る。 ⑤むき枝豆を加えて煮て、しょうゆ、残りの塩で味を調べ、仕上げる。	120
コールスロー	キャベツ きゅうり	上白糖 塩 洋こしょう りんご酢 サラダ油	(ア)キャベツ・・・5mm幅スライス (イ)きゅうり・・・せん切り	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料をハイキサーにかけ、ドレッシングを作る。 ③材料を合わせ、②であえる。	35

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量
コ ロ ッ ケ	[冷]野菜コロッケ1コ70g 精製油		①[冷]野菜コロッケを揚げる。	1コ
冬 瓜 の ス ー プ	豚肉(モモスライス) 塩 春雨(カット) 洋こしょう 小松菜 中華スープの素 人参 濃口しょうゆ 冬瓜 水 玉ねぎ きくらげ(カット) 干しいたけ(カット) サラダ油	(ア)春雨・・・もどす (イ)小松菜・・・15mm幅スライス。加熱し、冷却 (ウ)人参・・・せん切り (エ)冬瓜・・・1.5×3×0.8cm短冊切り (オ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (カ)きくらげ・・・もどして、20mm幅スライス (キ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用)	①釜に油を熱し、豚肉を炒め、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎ、人参を入れて更に炒める。 ③湯をはり、きくらげ、しいたけをもどし汁ごと入れ、アクと脂をとる。 ④冬瓜、春雨を入れて煮る。 ⑤材料が煮えたら、小松菜を加えてひと煮立ちさせ、中華スープの素、残りの塩、しょうゆで味を調え、仕上げる。	180
つ ご う だ や 煮	にがうり かつお節(破片) 白ごま サラダ油	(ア)にがうり・・・わたを取り、5mm幅スライス。ゆでる	①釜に油を熱し、にがうりを炒め、水分を取り、調味料で調味し、煮つめる。 ②白ごま、かつお節をふり入れ、煮て仕上げる。	25
ウ イ ン ナ ー ソ ン	[冷]ウインナーソーセージ20g×3本		①[冷]ウインナーソーセージを蒸す。	3コ (特) 小学部2コ
じ ゃ が い も の ス ー プ	鶏肉(スライス) [冷]殺菌液卵 じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油	(ア)[冷]殺菌液卵・・・解凍する (イ)じゃがいも・・・2cm角切り (特)は1cm角切り (ウ)人参・・・せん切り (エ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス	①釜に油を熱し、鶏肉を十分炒める。 ②玉ねぎを入れて炒め、じゃがいも、人参を入れて、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。 ③湯をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素を入れて更に煮る。 ⑤十分に温度を上げて、少量ずつ液卵を流し入れる。 ⑥ひと煮立ちさせ、濃口しょうゆ、残りの塩で味を調えて仕上げる。	180
キ ャ ベ ツ	キャベツ サラダ油 塩 洋こしょう	(ア)キャベツ・・・5mm幅スライス	①釜に油を熱し、キャベツを炒め少量の塩で下味をつけ水分を取る。 ②残りの塩、洋こしょうで調味する。	25

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
さばのみそ煮	[冷]さばの塩焼き (高圧処理、うす塩) 1コ50g	しょうが 米みそ 清酒 三温糖 本みりん 水	(ア)しょうが・・・しぼり汁使用 (イ)みそ・・・溶く	①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②さばに①のたれをかけて、スチコンで煮る。	1コ
ちゃんこ	鶏肉(モモ2cm角切り) [冷]いわしつみれ 1コ10g程度 [冷]さといも(乱切り) 人参 白菜 大根 根深ねぎ えのきたけ 干しいたけ(全形)	塩 清酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 昆布(出し用) かつお節(出し用) 水	(ア)人参・・・3mm幅いちよう切り (イ)白菜・・・茎の部分は2cm幅に包丁を通し、 20mm幅スライス (ウ)大根・・・1/4割り、大きいところは1/8割りし、 5mm幅いちよう切り (エ)根深ねぎ(白い部分)・・・20mm幅スライス (オ)根深ねぎ(青い部分)・・・5mm幅スライス (カ)えのきたけ・・・根元を落とし、半分に切ってほぐす (キ)干しいたけ(全形)・・・もどして大きいものは半分に切る (特)は1/4に切る (もどし汁使用) (ク)昆布、かつお節・・・だしをとる	①だし汁に鶏肉、清酒を入れ煮て、アクと脂をとる。 ②人参、大根、しいたけを戻し汁ごと入れ、いわしつみれを入れる。 ③半分ほど煮えたらさといも、根深ねぎ(白い部分)、えのきたけ、白菜を入れ、半量の塩、しょうゆを加えて煮る。 ④材料が煮えたら、残りの塩で味を調べ、根深ねぎ(青い部分)入れ、ひと煮立ちさせ仕上げる。	160
ほうれんそう ごまあんそうの	ほうれんそう 人参 白ごま(すり)	上白糖 濃口しょうゆ	(ア)ほうれんそう・・・15mm幅スライス (イ)人参・・・せん切り	①材料を加熱し、冷却する。 ②調味料を混ぜ合わせておく。 ③材料を混ぜ合わせ、②、白ごまであえる。	25
ポークビーンズ	豚肉(モモスライス) ベーコン(カット) (乾)大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ サラダ油	塩 洋こしょう ベイリーフ コンソメの素 濃口しょうゆ トマトケチャップ デミグラスソース(缶) トマトピューレー(缶) 水	(ア)(乾)大豆・・・前日水浸し、冷蔵庫保管 当日煮る(煮汁使用) (イ)じゃがいも・・・2cm角切り (ウ)人参・・・1.5cm角切り (エ)玉ねぎ・・・2cm角切り (オ)デミグラスソース(缶)・・・溶く	①釜に油を熱し、豚肉、ベーコンを入れて十分炒め、少量の塩・洋こしょう、ベイリーフで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒め、少量の塩、残りの洋こしょうをする。 ③じゃがいもと大豆を入れ、湯(大豆の煮汁)をはり、アクと脂をとりながら煮る。 ④半分ほど煮えたら、コンソメの素を入れ更に煮る。 ⑤材料が煮えたら、トマトケチャップ、トマトピューレー、デミグラスソースで調味し、弱火でしばらく煮込む。 ⑥しょうゆ、残りの塩で味を調べ、仕上げる。	160
ソテー 野菜	人参 キャベツ コーン(ホール)(缶) サラダ油	塩 洋こしょう ガーリック	(ア)人参・・・せん切り (イ)キャベツ・・・5mm幅スライス (ウ)コーン(ホール)(缶)・・・汁をきる	①釜に油を熱し、人参、キャベツ、コーンを炒め、水分を取る。 ②調味料で味付けし、仕上げる。	60
みかん	みかん(M) ノークス 1コ付		(ア)みかん・・・3段階洗浄	①グラス毎にビニール袋につめる。 グラスに2枚ビニール手袋を入れる。	1コ

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重 量	
具 う ど ん	[冷]うどん 豚肉(カタスライス) かまぼこ [冷]油揚げ(カット) 人参 玉ねぎ 干しいたけ(カット) 青ねぎ	昆布(出し用) かつお節(出し用) 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 水	(ア)[冷]うどん・・・ボイルする (イ)かまぼこ・・・1×2.5×0.5cm短冊切り (ウ)[冷]油揚げ(カット)・・・湯をかける (エ)人参・・・せん切り (オ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (カ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (キ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (ク)昆布、かつお節・・・だしをとる	①だし汁に、豚肉を入れて煮立て、アクと脂をとる。 ②人参、玉ねぎ、しいたけをもどし汁ごと入れ、更にアクと脂をとる。 ③かまぼこ、油揚げを入れて煮る。 ④しょうゆ、塩で調味し、うどん、青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	240
か き の 揚 こ げ	人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ(カット)	殺菌液卵 塩 小麦粉(薄力粉) でん粉 水 精製油	(ア)人参・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (ウ)しめじ・・・根元を落とし、ほぐす (エ)えのきたけ・・・根元を落とし、 半分に切ってほぐす (オ)干しいたけ(カット)・・・もどす	①塩、小麦粉、でん粉、水、液卵を合わせ、衣を作る。 ②打ち粉をした材料と衣を混ぜ合わせ、 食べやすい大きさのかたまり(1人2コ程度)で投入し、揚げる。	45
炒 め 菜 の 物	しらす干し 小松菜 もやし サラダ油	濃口しょうゆ 本みりん	(ア)小松菜・・・15mm幅スライス。ボイルして冷却 (イ)もやし・・・粗く切る	①釜に油を熱し、もやしを入れ炒め、水分をとる。 ②小松菜、しらす干しを入れてさらに炒める。 ③しょうゆ、みりんを調味し、仕上げる。	30
ハ ン 煮 バ ー ミ グ	[冷]チキンハンバーグ (5%レバー入り) 1コ70g	上白糖 デミグラスソース(缶) トマトケチャップ ウスターソース 水		①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②ハンバーグに①のたれをかけて、スチコンで煮る。	1コ
コ ー ン ス ー プ	ベーコン(カット) じゃがいも 玉ねぎ コーン(クリーム)(缶) コーン(ホール)(缶) パセリ サラダ油	塩 洋こしょう コンソメの素 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 でん粉 水	(ア)じゃがいも・・・1.5cm角切り (イ)玉ねぎ・・・2cm角切り (ウ)コーン(ホール)(缶)・・・汁気をきる (エ)パセリ・・・みじん切り (オ)脱脂粉乳・・・溶く	①釜に油を熱し、ベーコンを十分炒め、玉ねぎを入れて更に炒め、 少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②じゃがいもを入れて更に炒め、残りの塩・洋こしょうで味をつける。 ③湯をはり、アクと脂をとり、コンソメの素、コーン(ホール)を入れて煮る。 ④材料が煮えたら、コーン(クリーム)、牛乳、脱脂粉乳を入れ、弱火で しばらく煮込む。 ⑤パセリを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶きでん粉でとろみをつけ、 生クリームを入れて仕上げる。	200
グ ラ ッ セ	人参	上白糖 マーガリン(調理用) 塩 水	(ア)人参・・・太い部分は10mm幅半月切り、 小さいところは10mm幅輪切り	①調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ②人参に①のたれをかけて、スチコンで煮る。	20

献立	材 料	下 処 理	作 り 方	重量	
(特)の み だれ焼き ホキのみそ	[冷]ホキ(切身・骨除 去)40g サラダ油	しょうが 上白糖 清酒 濃口しょうゆ 米みそ でん粉 水	(ア)しょうが・・・しぼり汁使用	①釜にみそ、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが汁と規定量の湯を入れて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつけてたれを作り、取り出しておく。 ②スチコンで魚を蒸し、①のたれをかける。	1コ
鶏 すき	鶏肉(モモスライス) 焼豆腐 糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ	サラダ油 三温糖 清酒 濃口しょうゆ	(ア)焼豆腐・・・2cm角切り (イ)糸こんにゃく・・・5cm長さに切り、湯をかける (ウ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (エ)白菜・・・茎の部分は2cm幅に包丁を通し、 20mm幅スライス (オ)根深ねぎ(白い部分)・・・20mm幅スライス (カ)根深ねぎ(青い部分)・・・10mm幅スライス	①釜に油を熱し、鶏肉に酒をふり入れて十分炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。 ②玉ねぎを入れて炒め、糸こんにゃくを入れて更に炒め、アクと脂をとる。 ③焼豆腐、白菜を入れて、残りの砂糖・しょうゆで調味し根深ねぎ(白い部分)を入れて煮る。 ④焼豆腐に火が通ったら、根深ねぎ(青い部分)を入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	170
サ ラ ダ 根	〔ロースハム(カット) サラダ油 大根 きゅうり〕	マヨネーズ 塩 洋こしょう 濃口しょうゆ	(ア)大根・・・せん切り (イ)きゅうり・・・せん切り	①材料を加熱し、冷却する。 ②材料を混ぜ合わせ、調味料、マヨネーズであえる。	65
(中 み) の みかん	みかん(M) ノーワックス 1コ付		(ア)みかん・・・3段階洗浄	①クラス毎にビニール袋につめる。 クラスに2枚ビニール手袋を入れる。	1コ
き く ら げ の つ く だ 煮	きくらげのつくだ煮			中学校分は配食用の皿を1クラスに2枚つける。(袋のまま配達可能) 特別支援学校・特別支援学級分はクラスごとに計量して分け、配食用の皿を1クラスに1枚つける。	10
か ら 揚 げ の れ ん こ ん と レ バ ー	[冷]鶏レバー (味付、でん粉付) れんこん 塩 精製油		(ア)れんこん・・・10mm幅いちょう切り	①れんこんを揚げ、釜に入れ、塩をまぶす。 ②[冷]鶏レバーを揚げ、①のれんこんと混ぜ合わせ、仕上げる。	60
中 華 ス ー プ	豚肉(カススライス) 人参 玉ねぎ たけのこ(缶) 干しいたけ(カット) きくらげ(カット) 青ねぎ サラダ油	にんにく(ペースト) しょうが 塩 洋こしょう 清酒 濃口しょうゆ 中華スープの素	(ア)人参・・・せん切り (イ)玉ねぎ・・・4mm幅スライス (ウ)たけのこ(缶)・・・10×40×3mm短冊切り。水洗する (エ)干しいたけ(カット)・・・もどす(もどし汁使用) (オ)きくらげ(カット)・・・20mm幅スライス (カ)青ねぎ・・・5mm幅スライス (キ)しょうが・・・みじん切りし、汁を絞る	①釜に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉に酒としょうが汁をふり入れて十分炒め、少量の塩・洋こしょうで下味をつける。 ②玉ねぎ、たけのこ、人参を炒め、しいたけをもどし汁ごと入れ、残りの塩・洋こしょうをする。 ③湯をはり、アクと脂をとり、中華スープの素、しょうゆで調味する。 ④青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。	180
ご ま 炒 め	ちくわ 人参 キャベツ もやし [冷]小松菜	サラダ油 白ごま(いり) 三温糖 塩 濃口しょうゆ	(ア)ちくわ・・・5mm幅輪切り (イ)人参・・・せん切り (ウ)キャベツ・・・7mm幅スライス (エ)もやし・・・粗く切る (オ)[冷]小松菜・・・解凍し、15mm幅スライス	①釜に油を熱し、人参、ちくわを入れて炒め、キャベツ、もやし、入れ更に炒める。 ②小松菜を入れて更に炒め水分をとり、調味料、白ごまを入れて仕上げる。	80