

令和7年度 12月献立原案

(牛乳は毎日1本[200cc]つきます。)

〇〇〇小学校 年 組
名前・ ・ ・ ・ ・

アレルギー
× × ×

▼▼▼
◎◎◎

□□□
△△△

■ ■ ■

V V V
A A A

◆◆◆
※※※

A日・曜	1・月	2・火	3・水	4・木	5・金
B日・曜	8・月	9・火	10・水	11・木	12・金
主食	米飯	米飯	減量米飯	小型コッペパン	米飯
副食	● 鶏肉のケチャップ煮 鶏肉 40 酒 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 揚げ油 4 たまねぎ 35 にんじん 15 冷ホールコーン 5 冷むき枝豆 5 三温糖 0.6 ウスターソース 0.8 トマトケチャップ 12 水 10	● さばのしょうが煮 冷さばのしょうが煮 1切(50g) ● かす汁 豚肉 10 にんじん 10 だいこん 25 ささがきごぼう 10 油揚げ 7 青ねぎ 5 干し椎茸 0.5 酒かす 5 みそ 8 淡口醤油 0.8 煮干し 2 水 120	● キムチチャーハン 豚肉 20 塩 0.08 こしょう 0.01 にんじん 10 はくさいキムチ 10 青ねぎ 5 濃口醤油 2.1 炒め油 0.3 ● 揚げぎょうざ 2個(36g) 冷ぎょうざ 2個(36g) 揚げ油 4 ● 豆腐とチンゲン菜のスープ たまねぎ 20 にんじん 5 焼きかまぼこ 10 豆腐 20 チンゲンサイ 20 中華だしの素 0.7 淡口醤油 1.8 塩 0.08 こしょう 0.01 水 120	● 五目うどん 冷塩分0うどん 50 鶏むね皮なし 10 にんじん 10 焼きかまぼこ 5 油揚げ 10 はくさい 40 カットわかめ 0.3 酒 1 三温糖 0.5 濃口醤油 2.7 淡口醤油 2.7 塩 0.08 片栗粉 1 煮干し 2 水 80 ● 和風ドレッシング和え にんじん 10 キャベツ 20 もやし 25 ちりめんじゃこ 3 三温糖 0.8 濃口醤油 1.8 酢 1.2 ごま油 1 すりごま 1.5	● キャベツと豚肉の炒め物 豚肉 40 酒 0.5 土生姜 1.2 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 40 三温糖 1 濃口醤油 4.5 炒め油 0.3 ● 小かぶのあったか碗 にんじん 10 小かぶ(葉付き) 20 はたけしめじ 10 さつまあげ 10 土しょうが 0.5 淡口醤油 5 みりん 1 塩 0.04 片栗粉 1.5 かつお節 2 出し昆布 0.5 水 130 <かめまるの日>
	● 冬野菜の中華スープ ハム 10 にんじん 10 だいこん 20 はくさい 15 もやし 10 塩 0.08 こしょう 0.01 中華だしの素 0.7 淡口醤油 1.8 片栗粉 1.5 水 120				
A日・曜	8・月	9・火	10・水	11・木	12・金
B日・曜	1・月	2・火	3・水	4・木	5・金
主食	米飯	減量米飯	米飯	コッペパン	米飯
副食	● 鶏そぼろ丼 鶏ミンチ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 冷むき枝豆 3 土しょうが 0.5 酒 1 三温糖 2 みりん 1.5 濃口醤油 4.5 水 7 ● はんぺんのすまし汁 たまねぎ 30 にんじん 10 冷はんぺん 15 青ねぎ 3 酒 0.5 淡口醤油 5 みりん 0.5 かつお節 2 出し昆布 0.5 水 120	● キャロットライス にんじん 20 油揚げ 12 ちりめんじゃこ 3 酒 1 淡口醤油 4 みりん 2 炒め油 0.3 水 5 ● 竹輪のいそべ揚げ 冷竹輪 1／2本 (25g) 米粉 4 青のり 0.05 水 9 揚げ油 3 ● あったか汁 たまねぎ 10 にんじん 10 はくさい 20 はたけしめじ 5 豆腐 20 みそ 9 一味唐辛子 0.01 煮干し 2 水 120	● みそおでん 鶏肉 30 にんじん 15 だいこん 50 冷さといも 20 角こんにゃく 20 冷ミニがんもどき 20 酒 2 三温糖 1.7 濃口醤油 1.2 淡口醤油 0.6 みそ 5 煮干し 1 水 50 ● 梅風味和え キャベツ 40 にんじん 10 切り干しだいこん 4 乾燥梅 1.2	● 大豆のミートソース煮 豚ミンチ 25 塩 0.08 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんじん 20 じゃがいも 35 大豆水煮 20 冷グリーンピース 3 米粉ハヤシルウ 5 トマトケチャップ 12 ウスターソース 1 濃口醤油 1.8 炒め油 0.3 水 50 ● ツナのカラフルソテー にんじん 10 キャベツ 30 ピーマン 5 冷パプリカミックス 5 冷ホールコーン 10 ツナ油漬け 10 ブイヨン 0.4 塩 0.08 こしょう 0.01 炒め油 0.3	● マーボーだいこん 豚ミンチ 15 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 たまねぎ 20 にんじん 20 たけのこ水煮 10 だいこん 80 冷グリーンピース 5 豆板醤 0.06 酒 1 三温糖 0.9 赤みそ 5 淡口醤油 3 オイスターソース 0.5 中華だしの素 0.2 片栗粉 1.5 炒め油 0.3 水 30 ● もやしのナムル もやし 40 にんじん 10 さつま揚げ 7 酢 1.6 濃口醤油 2.7 ごま油 0.5 いりごま 1
材料 (1人分g)					

令和7年度 12月献立原案

(牛乳は毎日1本[200cc]つきます。)

〇〇〇小学校 年 組
名前・ ・ ・ ・ ・

アレルギー
× × ×

▼▼▼
◎◎◎

□□□
△△△

■■■■

VVV
AAA

◆◆◆
※※※

A日・曜	15・月	16・火	18・木		
B日・曜	22・月	17・水	19・金		
主食	米飯	減量米飯	全粒粉パン／米飯		
副食	● 根菜ぼかぼかカレー 豚肉 30 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 たまねぎ 45 にんじん 10 だいこん 20 かぼちゃ 20 れんこん 10 酢（ボイル用） 0.3 冷グリーンピース 5 カレールウ 16 ウスターソース 3 トマトケチャップ 2 炒め油 0.3 水 80 ● 福神漬け 福神漬け 10 ● フルーツポンチ みかん缶 20 りんご缶 20 黄桃缶 20 野菜ファイバーゼリー 10 <22日：冬至献立>	● ぶりカツ 冷ぶりカツ 1切（40g） 揚げ油 4 ● うのはなの炒り煮 おから 10 油揚げ 5 にんじん 8 青ねぎ 2 三温糖 1 酒 0.5 みりん 1.5 濃口醤油 1.2 淡口醤油 1 炒め油 0.3 水 25 ● わかめのみそ汁 たまねぎ 30 にんじん 10 カットわかめ 0.5 みそ 9 煮干し 2 水 120	● ハヤシシチュー 豚肉 30 たまねぎ 50 にんじん 20 じゃがいも 40 米粉ハヤシルウ 10 マッシュルーム水煮 5 ウスターソース 3 トマトケチャップ 5 炒め油 0.3 水 80 ● ごぼうサラダ ささがきごぼう 20 キャベツ 20 冷ホールコーン 8 ツナ油漬け 15 淡口醤油 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 ● おたのしみデザート 冷季節のデザート 1個（40g） （学校直送）		
A日・曜	22・月	17・水	19・金		
B日・曜	15・月	16・火	18・木		
主食	米飯	米飯	減量米飯／全粒粉パン		
副食	● もみの木ハンバーグカクテルソースがけ 冷もみの木ハンバーグ 1個（40g） 三温糖 1 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 ● 根菜ポトフ 鶏むね肉皮なし 20 たまねぎ 30 にんじん 15 れんこん 10 酢（ボイル用） 0.3 だいこん 30 かぼちゃ 20 セロリ 2 ブイヨン 0.4 淡口醤油 2.7 水 60 <22日：冬至献立>	● 大根と里芋のそぼろ煮 鶏ミンチ 25 土しょうが 1 にんじん 20 だいこん 60 角こんにゃく 25 冷さといも 30 冷グリーンピース 3 酒 2 三温糖 1.8 濃口醤油 1.8 淡口醤油 0.7 みそ 5 みりん 0.5 煮干し 1 水 40 ● 小松菜とじゃこの甘辛炒め たまねぎ 30 にんじん 10 ちりめんじゃこ 3 小松菜 30 三温糖 0.2 濃口醤油 2.7 炒め油 0.3	● 鶏肉の唐揚げレモンソースがけ 鶏もも肉 1切（50g） 酒 1 片栗粉 8 揚げ油 5 濃口醤油 3.6 三温糖 2.9 レモン汁 1.5 水 5 ● カレーソテー にんじん 10 キャベツ 40 塩 0.06 こしょう 0.01 ブイヨン 0.3 カレー粉 0.1 炒め油 0.3 ● ABCスープ シオルダーペーコン 10 たまねぎ 30 にんじん 10 ABCマカロニ 5 パセリ 0.3 ブイヨン 0.4 淡口醤油 2.7 塩 0.18 こしょう 0.01 水 120		

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 米飯		2. 牛乳		
	1. 鶏肉のケチャップ煮		2. 冬野菜の中華スープ		
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				揚2	
鶏肉	40	40	K	K	番重、袋の切れ端注意
酒	0.4	0.4	本	本	↑ 下味
塩	0.2	0.2	g	g	
こしょう	0.01	0.01	g	g	
片栗粉	6	6	K	K	
揚げ油	(油 回目)			AB蒸	
たまねぎ	37.1	35	K	K	スライス
にんじん	15.5	15	K	K	3×6
冷ホールコーン	5	5	K	K	熱湯通し
冷むき枝豆	5	5	K	K	熱湯通し
三温糖	0.6	0.6	K	K	
ウスターソース	0.8	0.8	本	本	キッチンポット
トマトケチャップ	12	12	缶	缶	キッチンポット
水	10	10			
				グ2	
ハム	10	10	K	K	番重・袋の切れ端注意
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
大根	22	20	K	K	3×15 (半月or太いもの1/4)
白菜	17.3	15	K	K	10ミリ
もやし	10	10	袋	袋	袋の切れ端注意
塩	0.08	0.08	g	g] 合わせる
こしょう	0.01	0.01	g	g	
中華の素	0.7	0.7	K	K	
淡口醤油	1.8	1.8	K	K	
片栗粉	1.5	1.5	K	K	とく
水	120	120			

<作り方>

★ 鶏肉のケチャップ煮

1. 鶏肉に酒、塩、こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶし、油で揚げ、2釜に分ける。（保存食とる）
2. 釜に定量の水を入れ、たまねぎ、にんじんを入れ煮る。
3. やわらかくなれば、調味料で味を付ける。
4. ホールコーン、むき枝豆を加え煮る。
5. 揚げた鶏肉を加えて、仕上げる。

★ 冬野菜の中華スープ

1. 釜に定量の水を入れ、ハムを入れて煮る。
2. にんじん、大根を加え煮る。
3. はくさい、もやしを加える。（あくをとる）
4. 調味料で味をつけ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる。

[illegible]

1. 煮干しでだしをとる。みそはといておく。
2. 釜に定量のだしを入れ、豚肉を入れて煮る。
3. にんじん、大根を加え煮る。
4. 里いも、ささがきごぼう、油揚げを加え煮る。
5. 材料がやわらかくなれば、溶いたみそ、酒かす、調味料を入れて煮る
6. 最後に青ねぎを加えて仕上げる。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. キムチチャーハン		2. 牛乳		
	1. 揚げぎょうざ		2. 豆腐とチンゲン菜のスープ		
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				AB蒸	
豚肉	20	20	K	K	番重・袋の切れ端注意
塩	0.08	0.08	g	g	} 合わせる
こしょう	0.01	0.01	g	g	
にんじん	10.3	10	K	K	粗みじん
はくさいキムチ	10	10	K	K	次垂水→水流し・汁気を切る
青ねぎ	5	5	K	K	
濃口醤油	2.1	2.1	K	K	
炒め油	0.3	0.3	本	本	
				揚6	
冷ぎょうざ	2 個	2 個(36g)	個	個	前日入替
揚げ油	(油	回目)			
				グ2	
たまねぎ	21.2	20	K	K	スライス
にんじん	5.2	5	K	K	
焼きかまぼこ	10	10	K	K	いちょう
豆腐	20	20	K	K	さいの目 (中割れあり)
チンゲンサイ	23	20	K	K	10ミリ
中華だしの素	0.7	0.7	K	K	
淡口醤油	1.8	1.8	K	K	
塩	0.08	0.08	g	g	}合わせる
こしょう	0.01	0.01	g	g	
水	120	120			

<作り方>

★ キムチチャーハン

1. はくさいキムチは汁をきっておく。
2. 釜に炒め油を熱し、豚肉をほぐしながら塩・こしょうをして炒める。
3. にんじんを加えて炒め、はくさいキムチを加える。
4. 濃口醤油で味をつけ、最後に青ねぎを加えて仕上げる。

★ 豆腐とチンゲン菜のスープ

1. 釜に定量の水を入れてたまねぎ、にんじんを入れて煮る。
2. かまぼこ・豆腐を加える。（あくをとる）
3. チンゲン菜を加える。
4. 調味料で味をつけて仕上げる。

*豆腐の中心温度の確認

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 小型コッペパン		2. 牛乳		
	1. 五目うどん		2. 和風ドレッシング和え		
食品名		使用量g	可食量g	総 量	釜配缶 切り方など
					グ2
冷塩分0うどん		50	50	K	K 袋の切れ端注意
鶏むね皮なし		10	10	K	K 番重、袋の切れ端注意
にんじん		10.3	10	K	K 3×6
焼きかまぼこ		5	5	K	K 前日入替 いちょう
油揚げ		10	10	K	K 3本筋・7ミリ
白菜		5	40	K	K 10ミリ
カットわかめ		0.3	0.3	袋	袋 袋の切れ端注意
酒		1	1	本	本
三温糖		0.5	0.5	K	g
濃口醤油		2.7	2.7	K	K
淡口醤油		2.7	2.7	K	K
塩		0.08	0.08	g	g
片栗粉		1	1	K	K とく
煮干し		2	2	K	K ｝
水		80	80		｝
					和4
にんじん		10.3	10	K	K 3×6
キャベツ		23	20	K	K 15ミリ・検収時4分配
もやし		25	25	袋	袋 袋の切れ端注意・検収時4分配
ちりめんじゃこ		3	3	K	K 前日入替・袋の切れ端注意
三温糖 (小)		0.8	0.8	K	K
濃口醤油		1.8	1.8	K	K
酢		1.2	1.2	本	本
ごま油		1	1	本	本
すりごま		1.5	1.5	K	K 袋の切れ端注意

<作り方>

★ 五目うどん

1. 煮干しでだしをとる。
2. 釜に定量のだしを入れ、鶏むね肉を入れて煮る。
3. にんじん・焼きかまぼこ・油揚げを加えて煮る。
4. はくさいを加えて煮る。
5. 調味料で味をつける。
5. うどんを加える。
6. カットわかめを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げる。

★ 和風ドレッシング和え

1. 野菜、ちりめんじゃこはゆでて、真空冷却する。
2. 1を調味料で和える。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 米飯	2. 牛乳 〈かめまるの日・有機野菜の日〉			
	1. キャベツと豚肉の炒め物		2. 小かぶのあったか碗		
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				AB蒸	
豚肉	40	40	K	K	番重・袋の切れ端注意
酒	0.5	0.5	本	本	下味↑
土しょうが	1.4	1.2	K	K	みじん切り
たまねぎ	21.2	20	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
キャベツ	47.1	40	K	K	15ミリ
三温糖	1	1	K	K	
濃口醤油	4.5	4.5	K	K	
炒め油	0.3	0.3	本	本	
				グ2	
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
小かぶ（葉付き）	22	20	K	K	実：6×15、葉：5ミリ
はたけしめじ	10	10	K	K	袋の切れ端注意
さつま揚げ	10	10	K	K	7ミリ
土しょうが	0.6	0.5	K	K	しぼり汁
淡口醤油	5	5	K	K	
みりん	1	1	本	本	
塩	0.04	0.04	g	g	
片栗粉	1.5	1.5	K	K	とく
かつお節	2	2	K	K]
出し昆布	0.5	0.5	K	K	
水	130	130			

<作り方>

★ キャベツと豚肉の炒めもの

1. 豚肉は酒で下味を付けておく。
2. 釜に油を熱し土しょうがを炒め、香りが出れば豚肉を入れて、色が変わるまでほぐしながらよく炒める。
3. たまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
4. キャベツを加え、調味料を入れて仕上げる。

★ 小かぶのあったか椀

1. かつお節、出し昆布でだしをとる。
2. 釜に定量のだし汁をいれ、にんじんを入れて煮る。
3. 小かぶ(実)、はたけしめじ、さつま揚げを加え煮る。
4. 調味料で味をつける。
5. 小かぶ(葉)を加える。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、土しょうがのしぼり汁を加えて仕上げる。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人	換算数
献立名	1. 米飯	2. 牛乳			
	1. 鶏そぼろ丼	2. はんぺんのすまし汁			
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				和①③	
鶏ミンチ	30	30	k	k	番重・袋の切れ端注意
たまねぎ	26.5	25	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	k	k	3×6
冷むき枝豆	3	3	K	K	熱湯通し
土しょうが	0.6	0.5	K	K	しぼり汁
酒	1	1	本	本	
三温糖	2	2	k	k	
みりん	1.5	1.5	本	本	
濃口醤油	4.5	4.5	k	k	
水	7	7			
				グ2	
たまねぎ	31.8	30	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
冷はんぺん	15	15	K	K	前日入替、当日小シンクで解凍、
青ねぎ	3	3	K	K	半分に切る→2枚刃5ミリ
酒	0.5	0.5	本	本	
淡口醤油	5	5	K	K	
みりん	0.5	0.5	本	本	
かつお節	2	2	K	K	}
だし昆布	0.5	0.5	K	g	
水	120	120			

<作り方>

★ 鶏そぼろ丼

1. 釜に水を（ 目盛り）入れ、鶏ミンチを入れてよくほぐしてから煮
2. にんじん・たまねぎを入れて煮る。
3. 冷むき枝豆を加える。
4. 調味料で味をつけ煮込む。
5. 最後に土しょうがのしぼり汁を加えて、仕上げる。

★ はんぺんのすまし汁

1. かつお節・だし昆布でだしをとる。
2. 釜に定量のだし汁を入れ、たまねぎ・にんじんを加えて煮る。
3. はんぺんを加える。
4. 調味料で味をつけ、最後に青ねぎを加えて仕上げる。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 減量米飯		2. 牛乳		
	1. キャロットライス		2. ちくわのいそべ揚げ		3. あったか汁
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				AB蒸	
にんじん	20.6	20	K	K	粗みじん
油揚げ	12	12	K	K	4本筋・5ミリ
ちりめんじゃこ	3	3	K	K	前日入替・袋の切れ端注意
酒	1	1	本	本	
淡口醤油	4	4	K	K	
みりん	2	2	本	本	
炒め油	0.3	0.3	本	本	
水	5	5			
				揚6	
冷竹輪	0.5本	25	本	本	前日入替・解凍 斜め1/2カット
米粉	4	4	K	K	} 衣をつくる
青のり	0.05	0.05	g	g	
水	9	9			
揚げ油	3	3			
	(油	回目)			
				グ2	
たまねぎ	10.6	10			スライス
にんじん	10.3	10			3×6
豆腐	20	20			さいの目（中割れ有）
はたけしめじ	5	5			袋の切れ端注意
はくさい	21.2	20			10ミリ
みそ	9	9			とく
一味唐辛子	0.01	0.01			
煮干し	2	2			}
水	120	120			

<作り方>

★ キャロットライス

1. 釜に油を熱し、にんじん、油揚げを炒める。
2. ちりめんじゃこを加えて炒め、定量の水を入れて煮る。
3. 調味料で味を付け仕上げる。

★ ちくわのいそべ揚げ

1. 竹輪は斜め半分に切る。
2. 米粉、青のり、水で衣をつくる。
3. 竹輪に衣をつけ、揚げる。
4. 1人1切れずつ数える。

★ あったか汁

1. 煮干しでだしをとる。みそは溶い20ておく。
2. 釜に定量のだし汁を入れ、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
3. はくさい、はたけしめじを加え煮る。
4. 豆腐を加え、みそ、一味唐辛子を入れて仕上げる。

※豆腐の中心温度の確認

[illegible]

1. 野菜はゆでて、真空冷却する。
2. 1の野菜と乾燥梅とで和える。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人	換算数
献立名	1. コッペパン		2. 牛乳		
	1. 大豆のミートソース煮		2. ツナのカラフルソテー		
食品名	使用量 g	可食量 g	総 量	釜配缶	切り方など
				グ2	
豚ミンチ	25	25	K	K	番重・袋の切れ端注意] 合わせる
塩	0.08	0.08	g	g	
こしょう	0.01	0.01	g	g	
たまねぎ	31.8	30	K	K	スライス
にんじん	20.6	20	K	K	いちよう
じゃがいも	38.5	35	K	K	さいの目（中腐れ確認）)
大豆水煮	20	20	K	K	袋の切れ端注意
冷グリーンピース	3	3	K	K	熱湯通し
米粉ハヤシルウ	5	5	K	K	とく
トマトケチャップ	12	12	缶	缶	キッチンポット
ウスターソース	1	1	本	本	キッチンポット
濃口醤油	1.8	1.8	K	K	
炒め油	0.3	0.3	本	本	
水	50	50			
				AB蒸	
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
キャベツ	34.5	30	K	K	15ミリ
ピーマン	5.75	5	K	K	スライス(うすめ・下1/2カット)
冷パプリカミックス	5	5	K	K	熱湯通し
冷ホールコーン	10	10	K	K	熱湯通し
ツナ油漬け	10	10	K	K	
ブイヨン	0.4	0.4	K	K	
塩	0.08	0.08	g	g] 合わせる
こしょう	0.01	0.01	g	g	
炒め油	0.3	0.3	本	本	

<作り方>

★ 大豆のミートソース煮

1. 米粉ハヤシルウは、お湯で溶いておく。
2. 釜に油を熱し、豚ミンチを炒め団子にならないようにほぐしながら炒め、塩、こしょうをする。
3. たまねぎ・人参を加え炒める。
4. じゃがいもを加え、定量の水を入れて煮る。
5. 材料がやわらかくなれば、大豆水煮を加える。
6. 1の溶いたルウ（下にたまっているので注意!）・調味料を入れて煮込む。
7. 最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

★ ツナのカラフルソテー

1. 釜に油を熱し、にんじんを炒める。
2. キャベツ・ピーマンを加えて炒める。
3. ツナ油漬け・冷パプリカミックス・冷ホールコーンを加え、さらに炒める。
4. 調味料で味をつけ、仕上げる。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数		
献立名	1. 米飯		2. 牛乳			
	1. マーボーだいこん		2. もやしのナムル			
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など	
				グ2		
豚ミンチ	15	15	K	K	番重、袋の切れ端注意	
にんにく	0.6	0.5	K	g	みじん切り	
土しょうが	0.6	0.5	K	K	みじん切り	
にんじん	20.6	20	K	K	いちょう	
たまねぎ	21.2	20	K	K	スライス	
大根	88	80	K	K	さいの目（半月or太いもの1/4）	
たけのこ水煮	10	10	缶	缶	3×15 熱湯通し	
冷グリーンピース	5	5	K	K	熱湯通し	
豆板醤	0.06	0.06	本	本	酒でとく	
酒	1	1	本	本		
三温糖	0.9	0.9	K	K		
赤みそ	5	5	K	K	とく	
淡口醤油	3	3	K	K		
オイスターソース	0.5	0.5	本	本		
中華の素	0.2	0.2	K	K		
片栗粉	1.5	1.5	K	K	とく	
炒め油	0.3	0.3	本	本		
水	30	30				
				和4		
もやし	40	40	袋	袋	袋の切れ端注意・検収時4分配	
にんじん	10.3	10	K	K	3×6	
さつま揚げ	7	7	K	K	7ミリ	
酢	1.6	1.6	本	本		
濃口醤油	2.7	2.7	K	K		
ごま油	0.5	0.5	本	本		
いりごま	1	1	K	K	袋の切れ端注意	

<作り方>

★ マーボーだいこん

1. 釜に油を熱し、にんにく、土しょうがを炒める。
2. 香りが出れば、豚ミンチをほぐしながら、

かたまりに気をつけて色が変わるまでよく炒める。
3. たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、大根を加え、水を入れて煮る。

(あく、あぶらをとる)
4. 材料がやわらかくなれば、調味料で味を付ける。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

★ もやしのナムル

1. もやし、にんじん、さつま揚げはゆでて、真空冷却する。
2. 1を調味料、いりごまで和える。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人	換算数
献立名	1. 米飯		2. 牛乳		< 2 2 日 冬至献立 >
	1. 根菜ぽかぽかカレー		2. 福神漬け		3. フルーツポンチ
食品名	使用量 g	可食量 g	総 量	釜配缶	切り方など
				グ2	
豚肉	30	30	K	K	番重、袋の切れ端注意
にんにく	0.3	0.3	K	K	みじん切り
土しょうが	0.4	0.3	K	K	みじん切り
たまねぎ	48	45	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	K	K	いちょう
大根	22	20	K	K	さいの目（半月or太いもの1/4）
カットかぼちゃ	20	20	K	K	袋の切れ端注意
れんこん(スライス)	10	10	K	K	袋の切れ端注意
酢(ボイル用)	0.3	0.3	本		
冷グリンピース	5	5	K	K	熱湯通し
米粉カレールウ	16	16	K	K	とく
ウスターソース	3	3	本	本	キッチンポット
トマトケチャップ	2	2	缶	缶	キッチンポット
炒め油	0.3	0.3	本	本	
水	80	80			
福神漬け	10	10	袋	袋	広場配缶・ソースポット
					コンテナ中段・仕切板あり
				和4	
みかん缶	20	20	缶	缶	次亜水→水流し・タネ注意
りんご缶	20	20	缶	缶	次亜水→水流し
黄桃缶	20	20	缶	缶	次亜水→水流し
野菜ファイバーゼリー	10	10	袋	袋	次亜水→水流し・袋の切れ端注意

<作り方>

★ 根菜ぽかぽかカレー

1. ルウは溶いておく。
2. 釜に油を熱し、にんにく、土しょうがを炒め、
香りが出れば豚肉を入れて、ほぐしながら色が変わるまでよく炒める。
3. たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
4. 大根、れんこん、カットかぼちゃを加え、水を入れて煮る。
(あくをこまめにとる)
5. 材料がやわらかくなれば、調味料、ルーを入れてさらに煮る。
6. 最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

★ フルーツポンチ

1. みかん缶、りんご缶、黄桃缶、野菜ファイバーゼリーの汁をきっておく。
2. 果物とゼリーを和える。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 減量米飯		2. 牛乳		
	1. ぶりカツ		2. うのはなの炒り煮		3. わかめのみそ汁
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				揚6	
(冷)ぶりカツ	1個 (40g)	1個 (40g)	個	個	前日入替
揚げ油	(油	回目)			
				AB蒸	
おから	10	10	K	K	魚缶
油揚げ	5	5	K	K	3本筋・7ミリ
にんじん	8.5	8	K	K	3×6
青ねぎ	2	2	K	K	
酒	0.5	0.5	本	本	
三温糖	0.8	1	K	K	
濃口醤油	1	1.2	K	K	
淡口醤油	0.9	1	K	K	
みりん	1.5	1.5	本	本	
炒め油	0.3	0.3	本	本	
水	25	25			
				グ2	
たまねぎ	31.8	30	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
カットわかめ	0.5	0.5	袋	袋	袋の切れ端注意
みそ	9	9	K	K	とく
煮干し	2	2	K	K]
水	120	120	K	K	

<作り方>

★ うのはなの炒り煮

1. 釜に油を熱し、にんじんをいれて炒める。
2. 油揚げを加え、定量の水を入れて煮る。
3. 調味料で味をつけ、青ねぎを加える。
4. おからを加えて仕上げる。

★ わかめのみそ汁

1. 煮干しでだしをとる。みそは溶いておく。
2. 釜に定量のだし汁をいれ、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
3. みそで調味する。
4. 最後にカットわかめを加え仕上げる。

調理室手配表

R7年 11月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 全粒粉パン／米飯		2. 牛乳		
	1. ハヤシシチュー		2. ごぼうサラダ 3. おたのしみデザート		
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				グ2	
豚肉	30	30	k	k	番重、袋の切れ端注意
たまねぎ	53	50	k	k	スライス
にんじん	20.6	20	k	k	いちょう
じゃがいも	44	40	k	k	さいの目（中腐れ確認）
米粉ハヤシルウ	10	10	k	k	とく
マッシュルーム水煮	5	5	k	k	袋の切れ端注意
ウスターソース	3	3	本	本	キッチンポット
トマトケチャップ	5	5	缶	缶	キッチンポット
炒め油	0.3	0.3	本	本	
水	80	80			
				和4	
千切りごぼう	20	20	K	K	袋の切れ端注意・検収時4分配
キャベツ	23	20	K	K	15ミリ・検収時4分配
冷ホールコーン	8	8	K	K	
ツナ油漬け	15	15	K	K	袋の切れ端注意
淡口醤油	0.3	0.3	g	g	
食塩（小）	0.1	0.1	g	g	} 合わせる
こしょう	0.01	0.01	g	g	
マヨネーズ	8	8	K	K	袋の切れ端注意
冷お楽しみデザート （学校直送）	1個（40g）	1個（40g）	個	個	学校直送・容器センター回収

<作り方>

★ハヤシシチュー

- ハヤシルウは溶いておく。
- 釜に油を熱し、豚肉を炒める。
- 玉ねぎ・人参を加え炒める。
- じゃがいもを加え、定量の水を入れて煮る。
- マッシュルーム水煮を加え、材料がやわらかくなれば、ルウ・調味料を入れて煮込み仕上げ。

★ ごぼうサラダ

- ツナ油漬けは、ホテルパンに入れ替えておく。
- 野菜はゆでで、真空冷却する。
- 野菜とツナをマヨネーズ、調味料で和える。

[illegible]

1. 釜に定量の水を入れ、鶏むね肉をいれて煮る。
2. たまねぎ、にんじんを加え煮る。
3. れんこん、だいこん・カットかぼちゃを加え煮る。
4. セロリを加える。（あくをとる）
5. 調味料を加えて仕上げる。

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 減量米飯		2. 牛乳		
	1. 大根と里いものそぼろ煮		2. 小松菜とじゃこの甘辛炒め		
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				グ2	
鶏ミンチ	25	25	k	k	番重・袋の切れ端注意
土しょうが	1.3	1	k	k	しぼり汁
にんじん	20.6	20	k	k	いちょう
だいこん	66	60	k	k	さいの目（半月or太いもの1/4）
角こんにゃく	25	25	k	k	熱湯通し
冷さといも	30	30	k	k	袋の切れ端注意
冷グリピース	3	3	K	K	熱湯通し
酒	2	2	本	本	
三温糖	1.8	1.8	k	k	
濃口醤油	1.8	1.8	k	k	
淡口醤油	0.7	0.7	k	k	
みそ	5	5	k	k	とく
みりん	0.5	0.5	本	本	
煮干し	1	1	k	k]
水	40	40			
				AB蒸	
たまねぎ	31.8	30	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
ちりめんじゃこ	3	3	K	K	前日入替・袋の切れ端注意
小松菜	34.5	30	K	K	15ミリ・株元の土注意
三温糖	0.2	0.2	K	K	
濃口醤油	2.7	2.7	K	K	
炒め油	0.3	0.3	本	本	

<作り方>

★ 大根と里芋のそぼろ煮

1. 煮干しでだしをとる。
2. 釜にだし汁を（ 杯）入れ、鶏ミンチを入れてよくほぐしてから煮る。
3. にんじん・大根・角こんにゃくと残りのだし汁を入れて煮る。
4. 里芋を加え煮る。
5. 調味料と溶いたみそで味をつけ煮込む。
6. 最後にグリーンピース、しょうがのしぼり汁を加え仕上げる。

★ 小松菜とじゃこの甘辛炒め

1. 釜に油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
2. ちりめんじゃこを加えて炒める。
3. 小松菜を加えて炒め、調味料で味を付けて仕上げる

調理室手配表

R7年 12月 日 ()		食数		人 換算数	
献立名	1. 減量米飯／全粒粉パン		2. 牛乳		
	1. 鶏肉のから揚げレモンソース		2. カレーソテー		3. A B Cスープ
食品名	使用量g	可食量g	総 量	釜配缶	切り方など
				揚6	
鶏もも肉	1切 (50g)	1切 (50g)	切	切	番重・袋の切れ端注意
酒	1	1	本	本	↑下味
片栗粉	8	8	K	K	
揚げ油	(油	回目)			
濃口醤油	3.6	3.6	K	} ガス釜	
三温糖	2.9	2.9	K		
レモン汁	1.5	1.5	本		
水	5	5		}	
					A B 蒸
にんじん	10.3	10	k	k	3×6
キャベツ	46	40	k	k	15ミリ
塩	0.06	0.06	g	g	}
こしょう	0.01	0.01	g	g	
ブイヨン	0.3	0.3	k	k	
カレー粉	0.1	0.1	k	k	
炒め油	0.3	0.3	本	本	
				グ2	
ショルダーベーコン	10	10	K	K	番重・袋の切れ端注意
たまねぎ	31.8	30	K	K	スライス
にんじん	10.3	10	K	K	3×6
A B Cマカロニ	5	5	K	K	袋の切れ端注意
ブイヨン	0.4	0.4	K	k	
淡口醤油	2.7	2.7	K	K	
塩	0.18	0.18	g	g	} 合わせる
こしょう	0.01	0.01	g	g	
水	120	120			

<作り方>

★ 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ

1. レモンソースを作る。
・釜に水、調味料、レモン汁を入れて煮る。
2. 鶏肉に酒で下味をつけておく。
3. 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
4. 1人1切れずつ数え、上からレモンソースをかける。

★カレーソテー

1. 釜に油を熱し、人参を炒める。
2. キャベツを加えさらに炒め、調味料で味をつけ仕上げる。

★ ABCスープ

1. 釜に定量の水を入れ、ショルダーベーコンを煮る。
2. たまねぎ・にんじんを加えて煮る。(あく・あぶらとる)
3. 調味料で味付けし、ABCマカロニを加えて、仕上げる。