

資料5 想定献立

(県)は、県内産食材(コンテナ(蓋無)等で納品も有、季節によって県外産以外のものも納品)肉、肉加工品(ハム、ベーコン等)、こんにゃくは使用サイズにカット済のものが納品

■パターンA

料理名/食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
<b>[肉じゃが]</b>		
豚肉	30.00 g	
にんじん	25.00 g	0.5cmいちょう切り
たまねぎ (県)	50.00 g	1/2切り→0.5cm幅切り
じゃがいも	55.00 g	2cm角切り
糸こんにゃく	25.00 g	ボイル
冷きやいんげん	5.00 g	水洗い 1cm幅切り
三温	1.50 g	
濃口しょうゆ	8.00 g	
みりん	2.00 g	
米サラダ油	1.00 g	
清酒	1.00 g	
<b>[ちくわのいそべ揚げ]</b>		
ちくわ(本)	1.50 本	1/2、ななめ切り(手切り)小2コ 中3コ
米粉	6.00 g	ちくわに打ち粉(米粉)し、バター液
青のり粉	0.10 g	(青のり粉、米粉、水)につけ、揚げる
米白絞油	5.00 g	
<b>[ごまあえ]</b>		
にんじん	10.00 g	0.5cm×3~4cm切り } 1.5cm×3~4cm切り } ボイル→冷却→たれ・ごまと和える ざく切り(3~4cm切り) } 煮溶かし、冷ます→野菜・ごまと和える
キャベツ (県)	40.00 g	
もやし	30.00 g	
三温	3.00 g	
濃口しょうゆ	4.00 g	
いりすり白ごま	2.00 g	

■パターンB

料理名/食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
<b>[コンソメスープ]</b>		
あらびきウイナー(5mm)	8.00 g	
たまねぎ (県)	40.00 g	1/2切り→0.8cm幅切り
キャベツ (県)	40.00 g	1.5cm×3~4cm切り
コーン	20.00 g	水洗い
パセリ	0.50 g	みじん切り→水さらし
ローストオニオン	0.50 g	
チキンブイヨン	13.00 g	
濃口しょうゆ	2.00 g	
白しょうゆ	3.00 g	
こしょう	0.01 g	
米サラダ油	1.00 g	
<b>[オムレツのトマトソースかけ]</b>		
オムレツ50g	0.00 コ	} 焼
オムレツ60g	1.00 コ	
三温	2.00 g	} 調味料煮溶かし、できあがったオムレツにかける
ソース	5.00 g	
ケチャップ	10.00 g	
赤ぶどう酒	2.00 g	
<b>[カレーいため]</b>		
豚ひき肉	15.00 g	
赤ぶどう酒	1.00 g	
切いか(かのこ)	10.00 g	ボイル
じゃがいも	35.00 g	1cm×3~4cm×0.5cm切り→直前ボイル
にんじん	15.00 g	0.5cmいちょう切り
たまねぎ (県)	20.00 g	0.5cm幅切り
こまつな	5.00 g	1cm幅切り
ローストオニオン	0.50 g	
ケチャップ	3.00 g	
ソース	4.00 g	
純カレー	0.80 g	
塩	0.70 g	
洋風だしの素	0.30 g	
米サラダ油	1.00 g	

■パターンC

料理名／食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
<b>[酢豚]</b>		
角切豚肉	35.00 g	豚肉に下味つけ、でん粉まぶし揚げる →揚げた肉を具と混ぜる
清酒	1.80 g	
三温	1.80 g	
濃口しょうゆ	2.50 g	
でん粉	10.00 g	
米白絞油	6.00 g	
にんじん	20.00 g	0.5cmいちょう切り
たまねぎ (県)	60.00 g	2cm角切り
冷さやえんどう	5.00 g	水洗い 1cm幅切り
れんこん	15.00 g	0.5cmいちょう切り、水さらし →酢ボイル
酢	0.80 g	
中華だしの素	1.00 g	
三温	3.00 g	
濃口しょうゆ	5.00 g	
オイスターソース	1.00 g	
ケチャップ	7.00 g	
食酢	3.00 g	
米サラダ油	1.00 g	
<b>[中華スープ]</b>		
なると巻	15.00 g	0.5cm小口切り
はくさい (県)	30.00 g	0.8cm幅切り
もやし	15.00 g	ざく切り (3~4cm切り)
たけのこ缶	15.00 g	1cm×0.5cm×3~4cm切り
にら	5.00 g	1cm幅切り
干しいたけ (せん)	0.80 g	もどす
うずら卵	25.00 g	水洗い ※アレルギー対応食 (卵ぬき)
濃口しょうゆ	3.00 g	
白しょうゆ	3.00 g	
チキンブイヨン (中華)	13.00 g	
塩麴	1.00 g	
こしょう	0.02 g	
米サラダ油	1.00 g	
ごま油	0.30 g	
<b>[柿]</b>		
柿	1/8コ	洗浄→消毒→洗浄→皮むき 1/8切

■パターンD

料理名／食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
<b>[しのだの含め煮]</b>		
しのだ50g	1.00 コ	直前油抜き
しょうが	0.10 g	みじん切り
三温	1.00 g	だしとり後、調味料煮溶かす →しのだを入れ、煮る (おとしぶた使用)
濃口しょうゆ	5.00 g	
みりん	5.00 g	
削節	1.00 g	
<b>[やさいのおひたし]</b>		
にんじん	5.00 g	0.5cm×3~4cm切り } 1cm幅切り } 1cm×3~4cm切り } ざく切り (3~4cm切り) } 1人1個 } ボイル→冷却
ほうれんそう	15.00 g	
キャベツ (県)	25.00 g	
もやし	15.00 g	
削節 (1g)	0.75 g	
P.しょうゆ150ml	3.75 cc	クラス1本
<b>[かき玉汁]</b>		
にんじん	5.00 g	0.3cmいちょう切り
かまぼこ	15.00 g	1/2切り→5mm幅切り
豆腐	30.00 g	さいのめ切り
液卵	30.00 g	※アレルギー対応食 (卵ぬき)
たまねぎ (県)	40.00 g	1/2切り→0.5cm幅切り
葉ねぎ (県)	5.00 g	0.5cm小口切り
でん粉	1.00 g	
濃口しょうゆ	3.00 g	
白しょうゆ	4.00 g	
清酒	2.00 g	
削節	3.50 g	だしとり

■パターンE

料理名／食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
[夏！！マーボー]		
豚ひき肉	35.00 g	
レバーミンチ	1.00 g	
ひきわり大豆	5.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
しょうが	0.30 g	みじん切り
たまねぎ (県)	60.00 g	1cm角切り
なす (県)	15.00 g	1.5cm角切り
トマト (県)	15.00 g	へたを取り、2センチ角切り
豆腐	100.00 g	さいのめ切り
葉ねぎ (県)	8.00 g	0.5cm小口切り
赤みそ	7.00 g	
テンメンジャン	2.00 g	
でん粉	1.00 g	
たまりしょうゆ	2.00 g	
中華だしの素	1.00 g	
ケチャップ	2.00 g	
トウバンジャン	0.50 g	
三温	0.20 g	
ごま油	0.50 g	
米サラダ油	1.00 g	
[しゅうまい]		
しゅうまい20g	3.00 コ	小2コ 焼またはボイル
[もずくサラダ]		
にんじん	15.00 g	0.5cm×3～4cm切り } ボイル→冷却
きゅうり	25.00 g	
キャベツ	35.00 g	
もずく	8.00 g	
P.塩ドレッシング300ml	7.50 cc	水洗い クラス1本