

資料10 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)、こんにやくは使用サイズにカット済のものが納品

料理名/食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
[肉じゃが]		
豚肉	30.00 g	
にんじん	25.00 g	5mmいちょう
たまねぎ (県)	50.00 g	20×20×0
じゃがいも	80.00 g	乱切り(手切り)
糸こんにやく	25.00 g	ボイル
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	
[ちくわのいそべ揚げ]		
ちくわ(本)	1.00 本	1/2、ななめ切り(手切り)
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	
[ごまあえ]		
油揚げ	5.00 g	1/2、5mm 油抜き
にんじん	10.00 g	せん切り
キャベツ (県)	40.00 g	せん切り
もやし	30.00 g	ざく切り
三温	3.00 g	煮溶かし、冷ます
濃口しょうゆ	4.00 g	
いりすり白ごま	2.00 g	乾煎りし、冷ます
[コンソメスープ]		
あらびきリンナ(5mm)	8.00 g	
じゃがいも	40.00 g	短冊(大)切り
キャベツ (県)	40.00 g	短冊切り
コーン	20.00 g	水洗い、さっとボイル
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	
[オムレツのトマトソースかけ]		
オムレツ50g	0.00 コ	焼 (パック入りオムレツを使用する場合もあり)
オムレツ60g	1.00 コ	
米白絞油	2.00 g	
三温	2.00 g	
ソース	5.00 g	調味料煮溶かし、できあがったオムレツにかける
ケチャップ	10.00 g	
赤ぶどう酒	2.00 g	
[インディアンスパゲティ]		
豚ひき肉	15.00 g	
赤ぶどう酒	1.00 g	
切いか(かのこ)	10.00 g	直前ボイル
スパゲティ(ハーフ)	20.00 g	直前塩ボイル→固めにゆで、具と合わせる
なす	8.00 g	5mmいちょう、水にさらす
にんじん	5.00 g	短冊切り
たまねぎ (県)	20.00 g	スライス
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	
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	

料理名／食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
[ホワイトシチュー]		
角切胸肉	20.00 g	
白ぶどう酒	2.00 g	
じゃがいも	55.00 g	1.5 mm角切り
冷白いんげん豆(ビューレ)	10.00 g	
にんじん	25.00 g	1.0 mm角切り
たまねぎ (県)	40.00 g	スライス
グリーンピース	5.00 g	水洗い
チーズ	8.00 g	
小麦粉	7.00 g	ルウ手作り ※アレルギー対応食(乳)
牛乳	30.00 g	
バター	6.00 g	
脱脂粉乳	0.80 g	
生クリーム	10.00 g	
洋風だしの素	0.80 g	
塩	0.80 g	
こしょう	0.06 g	
ローリエ	0.02 g	
米サラダ油	1.00 g	
[アスパラソテー]		
グリーンアスパラ	10.00 g	2 cm切り、塩ボイル→水冷
キャベツ (県)	25.00 g	短冊切り
コーン	5.00 g	水洗い
塩	0.40 g	
こしょう	0.02 g	
米サラダ油	1.00 g	
[柿]		
柿 1/8	0.13 コ	ヘタ取り、皮むき、カット
料理名／食品名		
中学一人分量		
調理方法等		
[酢豚]		
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	5 mmいちょう切り
たまねぎ (県)	60.00 g	2.0 × 2.0 × 0
冷さやえんどう	5.00 g	水洗い
れんこん	15.00 g	5 mmいちょう、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	
[中華スープ]		
なると巻	15.00 g	5 mm小口切り
はくさい (県)	30.00 g	短冊(大)切り
もやし	15.00 g	ざく切り
たけのこ缶	15.00 g	せん切り
にら	5.00 g	5 mm
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)
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	
塩麩	1.00 g	
こしょう	0.02 g	
米サラダ油	1.00 g	
ごま油	0.30 g	
[ミニトマト]		
ミニトマト	3.00 コ	小2こ、中3こ ヘタ取り→洗浄、消毒

料理名／食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
[しのだの含め煮]		
しのだ50g	1.00 コ	直前油抜き ] 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)
三温	1.00 g	
濃口しょうゆ	5.00 g	
みりん	5.00 g	
削節	1.00 g	
[やさいのおひたし]		
油揚げ	7.00 g	1/2、5mm油抜き ] ボイル→冷却
にんじん	5.00 g	
きゅうり	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	0.03 本	
[かき玉汁]		
かまぼこ	15.00 g	1/2、5mm
豆腐	30.00 g	サイコロ
卵	30.00 g	割卵、攪拌 ※アレルギー対応食 (卵)
たまねぎ (県)	40.00 g	スライス
葉ねぎ (県)	5.00 g	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
料理名／食品名	中学一人分量 単位	調理方法等
[さんまの銀紙焼き]		
P.さんまの銀紙焼き50g	0.00 コ	ぬるま湯からボイル
P.さんまの銀紙焼き60g	1.00 コ	
[五目煮]		
冷大豆	30.00 g	水洗い
油揚げ	2.00 g	1/2、5mm 油抜き
にんじん	5.00 g	せん切り
二分切こんぶ	0.80 g	もどす
三温	2.50 g	
濃口しょうゆ	4.00 g	
清酒	2.00 g	
和風だしの素	0.50 g	
[いなか汁]		
生揚げ	20.00 g	1/2、7mm手切り 直前油抜き
長いも	25.00 g	短冊(大)切り
だいこん (県)	30.00 g	いちよう切り
にんじん	10.00 g	いちよう切り
ごぼう	15.00 g	] 小口切り、水さらし →酢ボイル
酢	0.80 g	
葉ねぎ (県)	5.00 g	小口切り
えのきたけ	5.00 g	1/2切り
濃口しょうゆ	6.00 g	
みりん	2.00 g	
塩麴	1.00 g	
削節	3.50 g	だしとり