

調理指示書

一中

実施日	10月10日 木曜日		832人				記入者			
献立名	牛乳 ご飯 さば生姜煮 いんげんのごま炒め いなか汁									
料理名	食品名	規格	1人分量	使用量	購入量	加減分量	切り方・下処理	調理方法	特記事項 (アレルギー等)	
			中学校 (g)							
・牛乳	牛乳(学校給食用)	200ml	206	807	本	808	本			
・ご飯	学校給食用精米	10kg	95	79	Kg			洗米	①洗米し、水を切る ②分量の水で炊く (米重量1.33~1.34倍)	
	強化米(国産)	60g	0.26	0.22	Kg		袋			
・さば生姜煮								規格・量により調整	袋のままトレイに並べ、30分加熱	
	さば生姜煮70g	70g	70	832	個	105	袋			
・いんげんのごま炒め	いんげん	500g	37.5	31	Kg	62	袋	3cm 下ゆで せん切り 下ゆで	①油を熱し、いんげん、 人参を炒める ②調味する ③ごまを加える	
	にんじん(八百屋)	1Kg	6.25	5.3	Kg	5.3	Kg			
	すりごま(白)	100g	1.88	1.6	Kg	6	袋			
	〃	1kg				1	Kg			
	菜種サラダ油	1.35kg	1.35kg	0.62	0.52	Kg				Kg*
	三温糖	1kg	0.75	0.62	Kg					Kg*
	こいくちしょうゆ(調味料)	1.8L	2.75	2.29	Kg					Kg*
・いなか汁	鶏肉むねスライス(肉屋)	1kg	20	17	Kg	17	Kg	一口大 さいの目切り いちよう切り ささがき あく抜き 小口切り	①だしをとる ②鶏肉を加える ③人参、ごぼうを加える ③豆腐、かぼちゃを加える ④みそを溶き入れる ⑤ねぎを加える	
	西洋かぼちゃ(八百屋)	1Kg	30	28	Kg	28	Kg			
	冷凍豆腐サイコロ(県産大豆使用)	1kg	25	20	Kg	20	Kg			
	にんじん(八百屋)	1Kg	12.5	10.6	Kg	10.6	Kg			
	ごぼう(八百屋)	1Kg	10	9	Kg	9	Kg			
	葉ねぎ(八百屋)	1Kg	3.75	3	Kg	3	Kg			
	あわせみそ(調味料)	1kg	15.38	13	Kg	13	個			
	いりこ(だし)	500g	2.5	2	Kg	2	Kg*			
	水		131.25	109	Kg					Kg*
献立名		1人分量	出来上がり全体量	残菜量(kg)	残菜率	反省				
牛乳		206	171.39							
ご飯		550	457.60							
さば生姜煮		70	58.24							
いんげんのごま炒め		45	37.44							
いなか汁		210	174.72							

【さば生姜煮】
A
代替:野菜コロッケ
提供:1食
原材料:1食
保存:1食
検食:1食
注文:4食