調理指示書

立岩小

実施日	10月 10日 木曜日	778 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 小学校 (g)	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)
・牛乳											
	牛乳(学校給食用)	200ml	206	759	本	759	本				
・ご飯											
	学校給食用精米	10kg	70	54	Kg				洗米	①洗米し、水を切る	
	強化米(国産)	60g	0.21	0.17	Kg					②分量の水で炊く	
										(米重量1.33～1.34倍)	
・さば生姜煮											
	さば生姜煮50g	50g	50	778	個	78	袋		規格・量により調整	袋のままトレイに並べ、30分加熱	
・いんげんのごま炒め											
	いんげん	500g	30	23.68	Kg	47	袋		3cm　下ゆで	①油を熱し、いんげん、	
	にんじん(八百屋)	1Kg	5	4.07	Kg	4	Kg		せん切り　下ゆで	人参を炒める	
	すりごま(白)	1kg	1.5	1.18	Kg	1	Kg			②調味する	
	菜種サラダ油　1.35kg	1.35kg	0.5	0.4	Kg					③ごまを加える	
	三温糖	1kg	0.6	0.47	Kg						
	こいくちしょうゆ(調味料)	1.8L	2.2	1.74	Kg						
・いなか汁											△-△　〇〇 家庭より持参
	鶏肉むねスライス(肉屋)	1kg	14	10.52	Kg	10.5	Kg			①だしをとる	
	西洋かぼちゃ(八百屋)	1Kg	22	19.29	Kg	19.3	Kg		一口大	②鶏肉を加える	
	冷凍豆腐サイコロ(県産大豆使用)	1kg	20	15.79	Kg	16	Kg		さいの目切り	③人参、ごぼうを加える	
	にんじん(八百屋)	1Kg	10	8.14	Kg	8	Kg		いちょう切り	③豆腐、かぼちゃを加える	
	ごぼう(八百屋)	1Kg	8	7.02	Kg	7	Kg		ささがき　あく抜き	④みそを溶き入れる	
	葉ねぎ(八百屋)	1Kg	3	2.52	Kg	2.5	Kg		小口切り	⑤ねぎを加える	
	あわせみそ(調味料)	1kg	12.3	9.7	Kg	10	Kg				
	いりこ(だし)	500g	2	1.58	Kg					※みそは、2日の在庫100gから使用し、新しく納品されたものから400g残してください。	
	水		105	82.87	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	160.27			
ご飯	150	116.70			
さば生姜煮	50	38.90			
いんげんのごま炒め	30	23.34			
いなか汁	160	124.48			