

[調理室手配表]

別添1

年 月 日 曜日

0:通常献立

港区立港南小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	教・検	職員室	わかば	調理員	保存食	サアル	合計	換算人	行事等
	167	173	207	216	215	202	46	28	11	15	2	4			
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調理方法等							
【牛乳】															
◎飲用牛乳		206.00	1.00 本	1286.00 本	1285.00 本										
【ご飯】															【食缶】
精白米			75.00 g	95.88 Kg	95.88 Kg										ご飯B,しゃもじ
水			90.00 g	115.05 Kg	115.05 Kg										
【いかのチリソース】															
いか(切り身)			50.00 g	63.92 Kg	57.00 Kg		コ								①いかに下味をつけておく。
塩			0.20 g	0.26 Kg	0.26 Kg		下味								②澱粉をまぶして油で揚げる。
こしょう			0.01 g	0.01 Kg	0.01 Kg		┃								
酒			0.50 g	0.64 Kg	0.64 Kg		┃								③油でしょうが、にんにく、玉ねぎ
でん粉			8.00 g	10.23 Kg	10.23 Kg										を炒め、調味料を加えて煮る。
揚げ油			3.00 g	3.84 Kg	0.23 缶										
にんにく			0.20 g	0.28 Kg	0.28 Kg		みじん切り								④長ねぎを加え揚げたいかを加えて
しょうが			0.20 g	0.32 Kg	0.32 Kg		みじん切り								仕上げる。
なたね油			0.50 g	0.64 Kg	0.64 Kg										
長ねぎ			5.00 g	10.65 Kg	10.00 Kg		荒みじん								
玉ねぎ			20.00 g	27.20 Kg	24.00 Kg		荒みじん								
トウバンジャン			0.20 g	0.26 Kg	0.26 Kg										
上白糖			0.20 g	0.26 Kg	0.26 Kg										
トマトケチャップ			6.00 g	7.67 Kg	7.67 Kg										【食缶】
塩			0.10 g	0.13 Kg	0.13 Kg										パウル、ギザ玉
醤油			0.50 g	0.64 Kg	0.64 Kg										
水			15.00 g	19.18 Kg	19.18 Kg										
ごま油			0.20 g	0.26 Kg	0.26 Kg										
【中華ドレッシングサラダ】															
きゅうり			8.00 g	10.43 Kg	9.00 Kg		せん切り								①こまつな・にんじん・もやし・きゅうり
小松菜			10.00 g	15.03 Kg	13.00 Kg		2センチ								はゆでて冷却する
もやし			40.00 g	52.72 Kg	47.00 Kg										②茎わかめは湯通しし、水分を切り
人参			3.00 g	4.26 Kg	3.50 Kg		せん切り								①ときゅうりを一緒に合わせる。
茎わかめ			4.00 g	5.11 Kg	5.11 Kg		1センチ								③サラダ油～塩まででドレッシング
油			2.00 g	2.56 Kg	2.56 Kg		┃								を作り、②に加える。
ごま油			0.50 g	0.64 Kg	0.64 Kg		┃								④アレルギー食を取る。
酢			1.60 g	2.05 Kg	2.05 Kg		┃								⑤ごまを振り入れる。
からし(粉)			0.06 g	0.08 Kg	0.08 Kg		┃								
醤油			1.20 g	1.53 Kg	1.53 Kg		┃								【食缶】
上白糖			0.20 g	0.26 Kg	0.26 Kg		┃								パウル、ギザ玉
塩			0.20 g	0.26 Kg	0.26 Kg		┃								
炒りごま(白)			0.80 g	1.02 Kg	1.00 Kg										
【レタスと卵のスープ】															
水			120.00 g	153.40 Kg	153.40 Kg		コ								①スープをとる。
豚骨			2.50 g	3.20 Kg	4.00 Kg		┃								②スープに、肉～たけのこを入れて
鶏がら			2.50 g	3.20 Kg	4.00 Kg		┃								煮る
しょうが			0.10 g	0.17 Kg	0.17 Kg		┃								③レタスを加え、調味料を入
豚肩(小間)			5.00 g	6.39 Kg	6.00 Kg										れて味を整える
人参			7.00 g	9.95 Kg	9.00 Kg		せん切り								④アレルギー食を取る。
たけのこ			5.00 g	12.78 Kg	12.00 Kg		せん切り								⑤豆腐・溶いた卵を入れ仕上げる。
レタス			15.00 g	19.57 Kg	17.00 Kg		せん切り								
干しいたけ(乾)			0.50 g	0.81 Kg	0.80 Kg		スライス								
絹ごし豆腐			10.00 g	12.78 Kg	11.50 Kg		さいの目								
みりん			2.00 g	2.56 Kg	2.56 Kg										
塩			1.00 g	1.28 Kg	1.28 Kg										
こしょう			0.03 g	0.04 Kg	0.04 Kg										
でん粉			2.00 g	2.56 Kg	2.56 Kg										【食缶】
水			4.00 g	5.11 Kg	5.11 Kg										緑食缶、お玉
鶏卵			25.00 g	37.60 Kg	33.00 Kg										
醤油			1.00 g	1.28 Kg	1.28 Kg										
【アレルギー対応】															
鶏卵	乳製品	大豆	小麦	ごま	パイナップル	バナナ									
魚卵を含む小魚	かに	たらこ	やまいも	ぎんなん	くり	牛肉									
えび		いか	たこ	貝											

[調理室手配表]

年 月 日 曜日

0:通常献立

麻布小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	見本	検食	保存食	委託	クラス	職員		合計	換算人	行 事 等
	43	63	67	63	64	48	1	1	1	8	22	11		392	398.90	
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位		発注量 単位		業者	切り方	調理方法等						
【牛乳】																
◎飲用牛乳		206.00	1.00 本	392.00 本		389.00 本										
【ごはん◎】																
精白米			74.00 g	29.52 Kg		29.52 Kg				【小皿】<パット・飯べら>						
水			88.80 g	35.45 Kg		35.45 Kg										
【さわらの照り焼き◎】																
さわら(切り身)		50.00	1.00 個	174.00 個		174.00 個				【平皿】<パット/トング>						
さわら(切り身)		60.00	1.00 個	218.00 個		218.00 個				①魚に下味をつける						
しょうが			0.30 g	0.15 Kg		0.15 Kg			おろす	②鉄板に並べ焼く						
醤油			2.00 g	0.80 Kg		0.80 Kg				③調味料を混ぜ合わせタレをつくり、魚にかける						
みりん			1.00 g	0.40 Kg		0.40 Kg										
酒			0.80 g	0.32 Kg		0.32 Kg										
三温糖			1.50 g	0.60 Kg		0.60 Kg										
醤油			2.00 g	0.80 Kg		0.80 Kg										
みりん			1.00 g	0.40 Kg		0.40 Kg										
酒			1.00 g	0.40 Kg		0.40 Kg										
水			4.00 g	1.60 Kg		1.60 Kg										
でん粉			0.30 g	0.12 Kg		0.12 Kg										
【油揚げのかりかりサラダ◎】																
白菜			55.00 g	23.34 Kg		23.34 Kg			短冊切り	【平皿】<ボール/トング>						
きゅうり			8.00 g	3.26 Kg		3.26 Kg			半月切り	①野菜は茹で、水冷後、冷蔵庫で冷ます						
人参			8.00 g	3.55 Kg		3.55 Kg			短冊切り	②油揚げはオープンで焼く(かかりに水分をとばすように)190℃10分目安						
油揚げ			10.00 g	3.99 Kg		3.99 Kg			短冊切り	③調味料は混ぜ合わせ、加熱し、冷ましておく						
ごま油			2.00 g	0.80 Kg		0.80 Kg				④野菜に炒ったゴマを混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える						
米酢			1.80 g	0.72 Kg		0.72 Kg										
塩			0.18 g	0.07 Kg		0.07 Kg				⑤ボールに野菜を配伍し、上に油揚げをトッピングする						
醤油			1.80 g	0.72 Kg		0.72 Kg										
三温糖			0.10 g	0.04 Kg		0.04 Kg										
しょうが			0.50 g	0.25 Kg		0.25 Kg			おろす							
炒りごま(白)			1.50 g	0.60 Kg		0.60 Kg										
【かきたま汁】																
鶏卵			23.00 g	10.79 Kg		10.79 Kg				【わん】<食缶/お玉>						
絹ごし豆腐			15.00 g	5.98 Kg		5.98 Kg			ココロコ	①だしをとる						
小松菜			6.52 g	3.06 Kg		3.06 Kg			2cm	②野菜を加え煮る						
長ねぎ			6.00 g	3.99 Kg		3.99 Kg			小口切り	③調味料を加え、溶いた卵を加える						
塩			0.70 g	0.28 Kg		0.28 Kg										
醤油			1.00 g	0.40 Kg		0.40 Kg										
削り節(だし)			4.00 g	1.60 Kg		1.60 Kg										
だし昆布			0.60 g	0.24 Kg		0.24 Kg										
水			115.00 g	45.87 Kg		45.87 Kg										
でん粉			0.60 g	0.24 Kg		0.24 Kg										
【アレルギー対応】																
鶏卵(生・半熟を含む) 牛乳・乳製品 えび かに たらこ いくら まぐろ・ツナ バナナ キウイ 山芋 木の実類 カシューナッツ ピスタチオ くるみ ピーナッツ																