

杉並区の学校給食の特徴について

「杉並区の学校給食」は、心のこもった、手作り料理による楽しい給食をめざしております。

そのため、杉並区はカレールウやドレッシング、ケーキ等も手作りでつくっています。

【例】

- ・ぎょうざ、エビフライ、冷凍パイシート、タルト等の半加工品・調理済食品は使用しない。
- ・食材の冷凍食品は、生鮮品の使用が困難な食材のみとする。
- ・菓子類は手作りとする。等

教育委員会の栄養士と各学校栄養士が協力して、毎月の「標準献立」を作成し、それを基に、各校の栄養士が学校の行事や児童・生徒の嗜好に合わせてそれぞれの学校の献立を作成しております。

次頁から杉並区立小・中学校それぞれの標準献立表(1 か月分・サンプル)と調理室手配表(3日分・サンプル)をお示しします。

標準献立表：杉並区の献立の組合せや献立内容等をご確認ください。

調理室手配表：手作りによる調理や使用する食材等についてご確認ください。

[小学校標準献立表]

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のいも酢かけ	牛乳、ホキ、赤色辛みそ、さば節(だし)、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、さとう、白すりごま、米粒麦、じゃがいも、こんにやく	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、きゅうり、もやし、レモン(果汁)	579 kcal 26.8 g 13.0 g 2.7 g
3火	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ そらまめ	かつお節(削り節)、マヨネーズ、刻みのり、牛乳	スパゲティ、サラダ油、さとう、じゃがいも、揚げ油、はちみつ	だいこん、キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり、そらまめ	624 kcal 28.7 g 21.7 g 2.3 g
4水	カミカミカレーライス	○	じゃこサラダ 美生柑	豚肉、豚骨、ピザ用チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、水稲穀粒(玄米)、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、さとう、白炒りごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、セロリー(スープ)、ホールトマト(缶)、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	601 kcal 20.5 g 18.8 g 2.0 g
5木	かみかみわかめごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 ツキツキあえ	たきこみわかめ、牛乳、ししゃも、たまご、あおのり、煮干し(だし)、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、きび(もちきび)、きび(たかきび)、あわ(あわもち)、白炒りごま、小麦粉、揚げ油、炒め油、こんにやく、じゃがいも、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	585 kcal 22.9 g 18.0 g 2.4 g
6金	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ みそ汁 マツとマツの辛子しょうゆ	牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、豆腐、たまご、さば節(だし)、乾燥わかめ、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、生パン粉、さとう、でんぷん	にんじん、ながねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、もやし	569 kcal 28.5 g 17.2 g 2.6 g
9月	麦ごはん	○	あじの梅あんがらめ 野菜のみそ汁 メロン	牛乳、あじ、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、さば節(だし)	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、さとう、炒め油	梅干し、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、メロン	583 kcal 25.9 g 18.2 g 2.5 g
10火	青椒肉絲丼	○	春雨スープ ブラム	豚肩肉、高野豆腐、牛乳、とうふ、さば節(だし)	米、米粒麦、炒め油、さとう、はるさめ	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ(缶)、エリンギ(生)、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、えのきたけ、こまつな、しょうが(汁)、ブラム	566 kcal 22.7 g 18.1 g 2.2 g
11水	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳、いわし、さば節(だし)、出し昆布、とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、さとう、じゃがいも	しょうが(汁)、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな、きゅうり、ゆかり	566 kcal 24.3 g 17.9 g 2.1 g
12木	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪	きな粉、牛乳、とり挽き肉、豆腐、とり骨(スープ)	無塩パン、コッペ、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油、じゃがいも、バター	キャベツ、にんじん、たけのこ(缶)、木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、しょうが(スープ)、ホールコーン(缶)	555 kcal 23.3 g 20.4 g 1.8 g
13金	チキンライス	○	白インゲン豆ポタージュ 大根サラダ	とり肉、牛乳、白いんげん豆、とり骨(スープ)、調理用牛乳、生クリーム、かつお節、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがいも、サラダ油、さとう、白炒りごま	にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、たまねぎ、グリーンピース(冷)、セロリー(スープ)、だいこん、きゅうり	574 kcal 22.8 g 19.1 g 2.6 g
16月	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜とキノコのスープ パイナップルケーキ	たまご、豚もも肉、牛乳、とり肉、とり骨(スープ)	米、押し麦、炒め油、でんぷん、ごま油、さとう、サラダ油、小麦粉	しょうが、乾しいたけ、にんじん、たけのこ(缶)、だいこん、アスパラガス、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、にんにく(スープ)、しょうが(スープ)、ながねぎ切り落とし、ながねぎ、パイナップル(缶)	652 kcal 23.4 g 18.4 g 2.5 g
17火	麦ごはん	○	ミルクの変りソース かきたま汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、ミルク、さば節(だし)、とうふ、たまご、乾燥わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さとう、白すりごま	たまねぎ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	602 kcal 25.7 g 22.1 g 2.1 g
18水	チキンクリームライス	○	何でも千切り物が さくらんぼ	とり肉、とり骨(スープ)、調理用牛乳、あさり水煮(レトルト)、牛乳、干ひじき	米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム(缶)、しょうが(スープ)、ピーマン、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、さくらんぼ	578 kcal 20.4 g 21.4 g 1.7 g
19木	麦ごはん	○	ぶりの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳、ぶり、出し昆布、さば節(厚けずり)、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、大豆、もみり	米、押し麦、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、もやし、ホールコーン(缶)	605 kcal 29.9 g 22.0 g 2.2 g
20金	カレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚挽き肉、たまご、牛乳、豚肩肉、とり骨(スープ)、赤いんげん豆、粉チーズ、プレーンヨーグルト	無塩パン、丸パン、炒め油、生パン粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、トマト、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	600 kcal 26.1 g 18.9 g 1.9 g
23月	麦ごはん	○	きんぴらコロッセ 大根の味噌汁 キャベツのチリソース	牛乳、豚挽き肉、たまご、煮干し(だし)、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、押し麦、炒め油、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、白炒りごま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ながねぎ、キャベツ、こまつな	627 kcal 21.0 g 21.3 g 2.4 g
24火	ハエリア	○	白インゲン豆と野菜のスープ カルボナーラポテト	とり肉、いか、むきえび、あさり水煮(レトルト)、牛乳、とり骨(スープ)、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	米、米粒麦、バター、サラダ油、でんぷん、炒め油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、ピーマン、トマト、しょうが(スープ)、キャベツ、こまつな	605 kcal 29.2 g 20.2 g 2.3 g
25水	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切り干し大根の煮付け	牛乳、きびなご(生)、さば節(だし)、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、米粒麦、白炒りごま、でんぷん、小麦粉、揚げ油、つきこんにやく、うどん(乾)、玉ふ、炒め油、こんにやく、さとう	ゆかり、しょうが、にんじん、ながねぎ、みつば(根みつば)、ごぼう、切干大根、さいいんげん	561 kcal 23.5 g 16.7 g 2.4 g
26木	炒めジャージャー麺	○	ベイクドポテト 冷凍みかん	豚挽き肉、赤色辛みそ、黒みそ、たまご、牛乳	炒め油、蒸し中華めん、ごま油、さとう、でんぷん、白炒りごま、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、乾しいたけ、たけのこ(缶)、もやし、きゅうり、冷凍みかん	639 kcal 27.2 g 23.3 g 2.7 g
27金	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	牛乳、生鮭、調理用牛乳、赤色辛みそ、粉チーズ、さば節(だし)、とうふ、油揚げ	米、押し麦、マヨネーズ、パン粉、ごま油、こんにやく、じゃがいも、白炒りごま、さとう	たまねぎ、スライスマッシュルーム(缶)、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、切干大根、キャベツ	605 kcal 29.4 g 22.2 g 2.3 g
30月	あぶら麩丼	○	沢煮わん 水無月	ささかまぼこ、さば節(だし)、たまご、刻みのり、牛乳、出し昆布、豚肩肉	米、米粒麦、油ふ、さとう、でんぷん、つきこんにやく、上新粉、小麦粉、白玉粉、くずでん粉、甘納豆	たまねぎ、にんじん、しめじ、さいいんげん、ごぼう、たけのこ(缶)、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、みつば(根みつば)	632 kcal 22.7 g 16.4 g 2.7 g

アレルギー食品には記号を表示しています

[中学校標準献立表]

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	麦ごはん	○	鶏肉の変わりみそ焼き にらたまスープ じゃがいもの金平	牛乳、とりもも肉、赤色辛みそ、とり肉、とうふ、さば節(ダシ)、たまご	米、押し麦、さとう、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、炒め油、つきこんにやく	にんにく、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、ニラ、ごぼう	785 kcal 33.8 g 28.5 g 3.1 g
3火	3-リッツァ、ナン キーマカレー	○	じゃこサラダ	プレーンヨーグルト、牛乳、豚挽き肉、大豆、豚骨(スープ)、ちりめんじゃこ	米、押し麦、強力粉、さとう、サラダ油、炒め油、じゃがいも、バター、小麦粉、白炒りごま、ごま油	たまねぎ、ホールトマト(缶)、セロリ、にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	808 kcal 31.1 g 25.3 g 2.9 g
4水	麦ごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ 五色煮 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳、いか、大豆、さば節(ダシ)、油揚げ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにやく	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ(缶)、乾しいたけ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、もやし	723 kcal 29.6 g 22.2 g 2.4 g
5木	スパゲティベスカトーレ	○	コッ入りキャパツレフ 小松菜ロックケーキ	いか、むきえび、あさり水煮(レトルト)、牛乳、おから、たまご、調理用牛乳	スパゲティ、サラダ油、炒め油、バター、小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、キャベツ、ホールコーン(缶)、こまつな	723 kcal 30.8 g 22.7 g 2.7 g
6金	新生麦ごはん	○	マスの天ぷら 沢煮椀 糸キャキキ和え	油揚げ、ちりめんじゃこ、牛乳、マス、たまご、さば節(ダシ)、出し昆布、豚もも肉	米、米粒麦、小麦粉、揚げ油、でんぶん、さとう、ごま油	新しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ(缶)、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな、切干大根、もやし、きゅうり	725 kcal 35.8 g 25.5 g 3.0 g
9月	五目うま煮丼	○	中華酢あえ マラーカオ	豚肉、いか、むきえび、かまぼこ、さば節(ダシ)、うずら卵(レトルト)、牛乳、たまご、生クリーム	米、押し麦、炒め油、でんぶん、ごま油、でんぶん、はるさめ、サラダ油、さとう、小麦粉、コーンスターチ	たけのこ(缶)、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、木茸、キャベツ、きゅうり、もやし	803 kcal 31.7 g 26.4 g 3.4 g
10火	コムチェン	○	春巻き フォー・ガー	豚挽き肉、むきえび、たまご、牛乳、豚肩肉、とり肉、とり骨(スープ)	米、米粒麦、炒め油、はるさめ、ごま油、さとう、でんぶん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油、米粉めん	にんにく、しょうが、ながねぎ、さやいんげん、乾しいたけ、たけのこ(缶)、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが(スプ)、こねぎ(葉生)、こまつな、レモン(果汁)	743 kcal 28.0 g 24.8 g 3.1 g
11水	麦ごはん	○	魚の和風梅ソースがけ 野菜の煮物 糸寒天のゴマ酢あえ	牛乳、いわし、刻みのみり、さば節(ダシ)、油揚げ、糸寒天	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう、炒め油、こんにやく、じゃがいも、白すりごま、白炒りごま	ねぎ、乾しいたけ、たけのこ(缶)、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやえんどう、きゅうり、もやし	736 kcal 27.9 g 23.3 g 2.4 g
12木	麦ピザトースト	○	ポトフ フルーツポンチ	ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、豚肩肉、ウインナーソーシ、豚骨(スープ)	無塩食パン、炒め油、米粒麦、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷)、セロリー(スプ)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)、みかん(缶汁)	726 kcal 27.9 g 24.8 g 1.8 g
13金	麦ごはん	○	和風塩麹ハバーグ じゃが芋のみそ汁 おひたし	牛乳、豚挽き肉、とり挽き肉、豆腐、たまご、さば節(ダシ)、乾燥わかめ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、押し麦、生パン粉、さとう、でんぶん、じゃがいも	にんじん、ながねぎ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	718 kcal 31.1 g 20.9 g 3.2 g
16月	麦ごはん	○	ツナカレーコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	牛乳、マゴロ、缶詰、煮干し(だし)、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かつお節	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	にんじん、たまねぎ、だいこん、ながねぎ、はくさい、もやし、ニラ	801 kcal 25.1 g 28.0 g 3.0 g
17火	冷やし中華	○	粉吹芋 すいか	たまご、とり骨(スープ)、とり胸肉、牛乳、あおのり	生中華めん、ごま油、サラダ油、炒め油、さとう、白練りごま、白すりごま、じゃがいも	だいずもやし、りよくとうもやし(生)、きゅうり、にんじん、ミニトマト、しょうが(スプ)、ながねぎ(スプ)、ながねぎ、しょうが、にんにく、小玉すいか	710 kcal 29.6 g 25.4 g 3.3 g
18水	あんかけチャーハン	○	わんたんスープ 冷凍みかん	たまご、豚肩肉(角切)、とり骨(スープ)、牛乳、豚肉	米、米粒麦、炒め油、でんぶん、ごま油、わんたんの皮	にんにく、しょうが、乾しいたけ、にんじん、たけのこ(缶)、だいこん、アスパラガス、もやし、ながねぎ、こまつな、ながねぎ切り落とし、しょうが(スプ)、冷凍みかん	718 kcal 27.5 g 20.0 g 2.9 g
19木	高野豆腐のそぼろごはん	○	きびなごの磯辺揚げ 根菜汁	とり挽き肉、高野豆腐、牛乳、きびなご、たまご、あおのり、煮干し(だし)、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、炒め油、さとう、小麦粉、揚げ油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ごぼう、だいこん	759 kcal 35.8 g 21.7 g 2.9 g
20金	麦ごはん	○	さばのニラ入り香味焼き 冬瓜汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	牛乳、さば、とり胸肉、油揚げ、かまぼこ、さば節(ダシ)、とうふ	米、押し麦、ごま油、さとう、白炒りごま、でんぶん	にんにく、しょうが、ニラ、乾しいたけ、とうがん、にんじん、万能ねぎ、もやし、こまつな	710 kcal 36.9 g 26.0 g 3.2 g
23月	ししじゅうしい	○	イナムドウチ にんじんしりしり サーターアンダギー	さば節(ダシ)、豚肩肉、刻みこんぶ、牛乳、豚骨(スープ)、豚ばら肉、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、マゴロ缶詰、たまご	米、米粒麦、炒め油、白炒りごま、こんにやく、小麦粉、さとう、サラダ油、揚げ油	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな、もやし	768 kcal 27.9 g 26.8 g 2.6 g
24火	麦ごはん	○	さごしの麦みそ焼き 吉野汁 五目きんぴら	牛乳、さごし、赤色辛みそ、さば節(ダシ)、出し昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉、豚もも肉	米、押し麦、さとう、白すりごま、米粒麦、つきこんにやく、でんぶん、うどん(乾)、玉ふ、炒め油	にんじん、ながねぎ、みつば(根みつば)、ごぼう、れんこん、さやいんげん(缶)	735 kcal 33.7 g 20.4 g 3.2 g
25水	しらすとひじきのかき揚げ丼	○	けんちん汁 冷凍みかん	大豆、しらすほし、干ひじき、たまご、さば節(ダシ)、牛乳、とうふ、油揚げ	米、押し麦、小麦粉、揚げ油、さとう、炒め油、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、冷凍みかん	795 kcal 27.2 g 22.1 g 3.1 g
26木	リンゴフリット	○	コーンシチュー(7割入り) ヌードルソテー	たまご、牛乳、豚肩肉、あさり水煮(レトルト)、調理用牛乳、脱脂粉乳、とり骨(スープ)、ボンレスハム	無塩食パン、バター、さとう、炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、ヌードル	オレンジジュース、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、セロリー(スプ)、キャベツ、ピーマン	777 kcal 32.0 g 27.3 g 2.7 g
27金	チキンライス	○	ししゃもフライ じゃがいもとベーコンのスー メロン	とり肉、牛乳、ししゃも、たまご、ベーコン、豚骨(スープ)	米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油、じゃがいも	パイナップル(缶)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)、セロリー(スプ)、こまつな、メロン	715 kcal 25.9 g 20.9 g 3.2 g
30月	油麩丼	○	豆腐と小松菜のすまし汁 水無月	ささかまぼこ、さば節(ダシ)、たまご、刻みのみり、牛乳、とうふ、乾燥わかめ、あずき	米、押し麦、油ふ、さとう、小麦粉、上新粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ながねぎ、こまつな	731 kcal 27.6 g 19.2 g 3.1 g

アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

人数	1年	2年	3年	NoName	NoName	NoName							合計	換算人	行事等
	1	1	1	1	1	1							6	6.00	
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							
【カレーライス】															
米			63.00 g	0.38 Kg	0.38 Kg			①米は麦を加えて炊く。							
押し麦			12.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg			②豚骨でスープをとる。							
水			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			③豚肉は赤ワインを揉みこんでおく。							
炒め油			0.80 g	0.00 Kg	0.00 Kg			④玉ねぎは、弱火できつね色になるまで							
にんにく			0.40 g	0.00 Kg	0.00 Kg		みじん切り	よく炒める。							
しょうが			0.40 g	0.00 Kg	0.00 Kg		みじん切り	⑤カレールウを作る。							
セロリー			2.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg		みじん切り	⑥油を熱し、にんにく、しょうが、							
豚肉（コマ）			15.00 g	0.09 Kg	0.09 Kg			セロリーを炒め、豚肉をほぐしながら							
赤ワイン			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg			加え、塩、こしょう、カレー粉を							
たまねぎ			55.00 g	0.35 Kg	0.35 Kg		横一スライス	入れてさらに炒める。							
にんじん			20.00 g	0.13 Kg	0.13 Kg		いちよう	⑦にんじん、じゃがいもを加え、軽く							
じゃがいも			45.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg		いちよう	炒めてスープを加える。							
豚骨（スープ）			15.00 g	0.09 Kg	0.09 Kg			⑧炒めた玉ねぎ、ホールトマト～砂糖、							
セロリー（スプ）			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			醤油、りんごを加えて煮込む。							
野菜の切り落とし			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			⑨⑤のカレールウ、チーズを入れて							
水			50.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			混ぜ、最後に味を調える。							
サラダ油			3.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg										
バター			0.80 g	0.00 Kg	0.00 Kg										
小麦粉			4.80 g	0.03 Kg	0.03 Kg										
カレー粉			0.40 g	0.00 Kg	0.00 Kg										
ホールトマト(缶)			9.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg										
ケチャップ			4.50 g	0.03 Kg	0.03 Kg										
中濃ソース			3.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg										
さとう			0.10 g	0.00 Kg	0.00 Kg										
塩			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg										
こしょう			0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg										
カレー粉			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg										
ピザ用チーズ			3.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg										
りんご			5.00 g	0.04 Kg	0.04 Kg		すりおろす								
しょうゆ			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg										
【牛乳】															
牛乳		206.00	1.00 本	6.00 本	6.00 本										
【じゃこサラダ】															
ちりめんじゃこ			4.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg		乾煎り	①じゃこは乾煎りする。							
白炒りごま			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		乾煎り	②野菜はゆでて冷やす。							
にんじん			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		せん切り	③ドレッシングは加熱し、冷やす。							
こまつな			10.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg		2cm幅	④配缶直前に、野菜、ごま、							
キャベツ			40.00 g	0.28 Kg	0.28 Kg		短冊切り	ドレッシングを合わせて配缶する。							
きゅうり			10.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg		斜め半月	じゃこは別配缶。							
酢			1.50 g	0.01 Kg	0.01 Kg										
さとう			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg										
しょうゆ			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg										
ごま油			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg										
【アップルゼリー】															
粉寒天			0.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg			①ゼラチンは水でふやかしておく							
水			30.00 g	0.18 Kg	0.18 Kg			②寒天+水を煮溶かし、しっかり沸騰させた後火を落とし、砂糖を							
さとう			6.50 g	0.04 Kg	0.04 Kg			加えて溶かす。							
ゼラチン			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			アップルジュース、ゼラチン、							
水			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg			白ワインを加える。							
アップルジュース			30.00 g	0.18 Kg	0.18 Kg			③ゼリーカップに注ぎ、粗熱がとれ							
白ワイン			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg			たら冷蔵庫で冷やす。							
60ccカップ 個		1.00	1.00 個	6.00 個	6.00 個										

[調理室手配表]

人数	1年	2年	3年	NoName	NoName	NoName								合計	換算人	行事等
	1	1	1	1	1	1								6	6.00	
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	熱	調理方法等							
【麦ごはん (70, 押し麦)】																
米			59.00 g	0.35 Kg	0.35 Kg				米は麦を加えて炊く。							
押し麦			11.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg											
水			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
【牛乳】																
牛乳		206.00	1.00 本	6.00 本	6.00 本											
【ひじきの和風コロッケ】																
炒め油			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg				①ひじきはやわらかくもどす。							
にんじん			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		みじん切り		②じゃがいもはしっかり蒸しておく							
干ひじき(ステンス釜、乾)			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		戻しておく		③油でにんじん〜ひき肉までを炒め							
たまねぎ			10.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg		みじん切り		て、油揚げと下茹でしたしらたきを を加え、調味料で煮る。							
豚挽き肉			10.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg				④煮汁がなくなったら、蒸したじゃ							
油揚げ			3.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg		せん切り		がいもをつぶして加え、							
しらたき			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		3cm		塩とこしょうを加えて、よく混ぜ							
さとう			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg				る。							
しょうゆ			2.50 g	0.02 Kg	0.02 Kg				⑤マッシュポテトで固さを調整し、							
みりん			0.60 g	0.00 Kg	0.00 Kg				計量し、成形する。							
じゃがいも			75.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg		厚いちょう		⑥衣をつけて揚げる。							
マッシュポテト			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
塩			0.10 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
こしょう			0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
小麦粉			5.50 g	0.03 Kg	0.03 Kg											
たまご			4.50 g	0.03 Kg	0.03 Kg											
水			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
パン粉			8.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg											
揚げ油			7.00 g	0.04 Kg	0.04 Kg											
【大根の味噌汁】																
煮干し(だし)			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg				①だしをとる。							
水			130.00 g	0.78 Kg	0.78 Kg				②油揚げは油抜きをする。							
油揚げ			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		短冊切り		③大根の葉を下茹でする。							
だいこん			20.00 g	0.14 Kg	0.14 Kg		いちょう		④だしでだいこんを煮立て、							
乾燥わかめ			0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		戻しておく		味噌で調味する。							
だいこんの葉			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		2cm幅		⑤仕上げに②、③、わかめを加える。							
淡色辛みそ			5.50 g	0.03 Kg	0.03 Kg											
赤色辛みそ			4.50 g	0.03 Kg	0.03 Kg											
【野菜のごまあえ(納豆)】																
もやし			25.00 g	0.15 Kg	0.15 Kg				①野菜はそれぞれ茹でて冷やし、							
ほうれんそう			15.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg		2cm幅		水気を切る。							
にんじん			3.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg		短冊切り		②調味料を加熱し、冷やす。							
白炒りごま			0.70 g	0.00 Kg	0.00 Kg		乾煎り		③配食直前に①、②、ごまを合わせる。							
しょうゆ			1.70 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
さとう			0.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg											

[調理室手配表]

人数	1年	2年	3年	NoName	NoName	NoName								合計	換算人	行事等
	1	1	1	1	1	1								6	6.00	
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	熟	調理方法等							
【麦ごはん (70, 押し麦)】																
米			59.00 g	0.35 Kg	0.35 Kg				米は麦を加えて炊く。							
押し麦			11.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg											
水			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
【牛乳】																
牛乳		206.00	1.00 本	6.00 本	6.00 本											
【鮭の照焼(5, 6, 6)】																
生鮭(低) 50g		50.00	0.00 切	0.00 切	0.00 切				①鮭は下味をつけておく。							
生鮭(中) 60g		60.00	1.00 切	6.00 切	6.00 切				②たれは加熱し、でんぷんで							
生鮭(高) 60g		60.00	0.00 切	0.00 切	0.00 切				とろみをつける。							
しょうゆ			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg				③焼きあがった鮭を配缶し、							
酒			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg				上からたれをかける。							
みりん			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
しょうゆ			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
みりん			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
でんぷん			0.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
水			2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
【あいませ】																
だいこん			40.00 g	0.28 Kg	0.28 Kg		短冊切り		①だしをとる。							
にんじん			10.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg		短冊切り		②大根は下茹でする。							
油揚げ			6.00 g	0.04 Kg	0.04 Kg		短冊切り		③ごぼうを炒め、こんにゃくを加える。							
ごぼう			8.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg		斜め半月		④だしを加えて煮る。							
こんにゃく			10.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg		色紙切り		⑤調味料を加え、人参、②、							
焼ちくわ			10.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg		斜め小口		焼きちくわ、油揚げを加えて							
さとう			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg				煮含める。							
しょうゆ			3.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg											
みりん			1.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg											
さば節(だし)			0.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg											
水			8.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg											
【小豆白玉(汁×0.8)】																
あずき			12.80 g	0.08 Kg	0.08 Kg				①白玉粉、上新粉、絹豆腐をよく							
水			64.00 g	0.38 Kg	0.38 Kg				混ぜ、全体がしっとりするまで							
さとう			8.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg				よくこね、小さめの団子をつくる。							
塩			0.01 g	0.00 Kg	0.00 Kg				②①をゆで、冷ましておく。							
白玉粉			10.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg				③小豆を浸水しておき、分量の水で							
上新粉			5.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg				柔らかくなるまで煮、さとうと塩で							
絹とうふ			15.00 g	0.09 Kg	0.09 Kg				調味する。							
									(煮詰めずさらっと仕上げる)							
									④③に②を加える。							