

[調理室手配表]

杉並区立〇〇中学校

人数	1年	2年	3年	教員	講師等											合計	換算人	行事等
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									
【五穀おこわ】									①米を洗米し浸水する。 ②あわ、きびは目の細いざるで丁寧 * に洗う。 ③小豆は茹でこぼした後、硬めにゆ でる。 ④①②③を合わせ、調味料を入れて 炊飯する。(あずきの煮汁は使わない)									
	米		44.00 g	0.13 Kg	0.13 Kg													
	もち米		35.00 g	0.11 Kg	0.11 Kg													
	押し麦		6.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg													
	あわ		2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	きび		2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	水		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	あずき		4.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	塩		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	酒		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
【牛乳】																		
	牛乳	206.00	1.00 本	3.00 本	3.00 本													
【鮭の菊花焼き】									①鮭にしょうゆ～しょうがで下味を * つける。 ②卵を炒り卵にする。 ③マヨネーズに②、しめじを混ぜる。 * ④①をアルミカップに入れ③のをせ る。 ⑤スチコンで焼く。									
	生鮭 切り身 切	60.00	1.00 切	3.00 切	3.00 切													
	しょうゆ		2.80 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	しょうが		0.70 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	炒め油		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	たまご		20.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg													
	塩		0.06 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	こしょう		0.01 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	しめじ		10.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		小房に分カ											
	マヨネーズ		12.00 g	0.04 Kg	0.04 Kg													
	アルミ小判特大厚手	1.00	1.00 枚	3.00 枚	3.00 枚				*									
【筑前煮】									①鶏肉に下味をつける。 * ②鶏肉を炒め、ごぼうから筍を順に 炒める。 * ③調味料を加えて煮る。 ④途中で里芋を加え煮る。 ⑤味を含ませ、仕上げにさやいんげ んを加える。									
	炒め油		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	しょうが		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	とり肉(コマ)		20.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg													
	酒		0.70 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	ごぼう		15.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg		乱切り											
	こんにゃく		20.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg		乱切り											
	れんこん		15.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg		乱切り											
	たけのこ(缶)		15.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg		乱切り											
	里芋		40.00 g	0.14 Kg	0.14 Kg		厚いちよう											
	もみ塩		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg				*									
	にんじん		15.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg		乱切り		*									
	さとう		2.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	みりん		1.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg													
	しょうゆ		6.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg													
	水		20.00 g	0.06 Kg	0.06 Kg													
	さば節(ダシ)		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg				*									
	さやいんげん		7.00 g	0.02 Kg	0.02 Kg		斜め小口		*									
	もみ塩		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg				*									
【野菜のおろし和え】									①野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 * ②大根おろしは汁をよくしぼる。 * ③しょうゆ、みりん、大根おろしを * 火にかけ、苦みがなくなるまで加熱 する。 * ④タレを冷却する。 * ⑤ゆで野菜とおろしダレを合わせる									
	こまつな		30.00 g	0.11 Kg	0.11 Kg		2.5cm幅											
	もやし		15.00 g	0.05 Kg	0.05 Kg													
	にんじん		8.00 g	0.03 Kg	0.03 Kg		せん切り											
	えのきたけ		10.00 g	0.04 Kg	0.04 Kg		2.5cm幅											
	しょうゆ		3.00 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	みりん		1.80 g	0.01 Kg	0.01 Kg													
	だいこん		20.00 g	0.07 Kg	0.07 Kg		おろす											