

# [ 調理室手配表 ]

杉並区立〇〇小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6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				
<b>【イカフライサンド】</b>	①パンは上から切り込みを入れる。														
コッパパン 粉50g (低)	50.00	1.00	個	6.00	個	6.00	個	6.00	個						* ②いかは下味をつけておく。
コッパパン 粉50g (中)	50.00	1.00	個	6.00	個	6.00	個	6.00	個						* ③キャベツはゆでて、冷却し
コッパパン 粉60g (高)	60.00	1.00	個	6.00	個	6.00	個	6.00	個						* 水気を切っておく。
いか30g (低)	30.00	1.00	枚	6.00	枚	6.00	枚	6.00	枚						* ④いかに衣をつけ揚げる。
いか30g (中)	30.00	1.00	枚	6.00	枚	6.00	枚	6.00	枚						* ⑤パンに③と、ソースをつけた④を
いか40g (高)	40.00	1.00	枚	6.00	枚	6.00	枚	6.00	枚						* サンドする。
こしょう		0.01	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						
酒		0.50	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						
小麦粉		6.00	g	0.04	Kg	0.04	Kg	0.04	Kg						*
たまご		5.00	g	0.04	Kg	0.04	Kg	0.04	Kg						
水		0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						*
パン粉		7.20	g	0.04	Kg	0.04	Kg	0.04	Kg						
揚げ油		4.50	g	0.03	Kg	0.03	Kg	0.03	Kg						*
キャベツ		30.00	g	0.21	Kg	0.21	Kg	0.21	Kg		短冊切り				
中濃ソース		5.00	g	0.03	Kg	0.03	Kg	0.03	Kg						
<b>【牛乳】</b>															
牛乳	206.00	1.00	本	6.00	本	6.00	本	6.00	本						
<b>【野菜のスープ煮】</b>															
炒め油		0.45	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						*
豚肩肉		9.00	g	0.05	Kg	0.05	Kg	0.05	Kg						*
白ワイン		0.90	g	0.01	Kg	0.01	Kg	0.01	Kg						* ①鶏ガラとセロリでスープをとる。
にんじん		9.00	g	0.06	Kg	0.06	Kg	0.06	Kg		いちょう				* ②豚肉はワインをふっておく。
たまねぎ		36.00	g	0.23	Kg	0.23	Kg	0.23	Kg		横一スライス				③油で②、人参、玉ねぎを炒めスープを
じゃがいも		40.00	g	0.27	Kg	0.27	Kg	0.27	Kg		厚いちょう				加え煮る。
キャベツ		27.00	g	0.19	Kg	0.19	Kg	0.19	Kg		短冊切り				④じゃがいも、キャベツを加えて
こまつな		9.00	g	0.06	Kg	0.06	Kg	0.06	Kg		ゆで2cm				* アクを取りながら煮る。
とり骨(スープ)		14.00	g	0.08	Kg	0.08	Kg	0.08	Kg						* ⑤調味し、最後にゆでた小松菜を入れる。
セロリー(スープ)		0.45	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						*
水		120.00	g	0.72	Kg	0.72	Kg	0.72	Kg						
塩		0.60	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						
こしょう		0.03	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						
しょうゆ		0.50	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						
<b>【スイートポテト】</b>	①さつま芋はやわらかく蒸して、														
さつま芋		40.00	g	0.27	Kg	0.27	Kg	0.27	Kg						* つぶす。
さとう		2.25	g	0.01	Kg	0.01	Kg	0.01	Kg						* ②バターは溶かしておく。
バター		1.50	g	0.01	Kg	0.01	Kg	0.01	Kg						* ③①と砂糖、バター、クリームを
生クリーム		2.50	g	0.02	Kg	0.02	Kg	0.02	Kg						* 加えよく混ぜる。
たまご		0.75	g	0.01	Kg	0.01	Kg	0.01	Kg						* ④1人1個舟形に成形し天板に
みりん		0.05	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						* 並べる。
さとう		0.01	g	0.00	Kg	0.00	Kg	0.00	Kg						* ⑤たまごとみりん、砂糖を混ぜたものを
															* 表面に塗り、スチコンで焼く。

※アレルギー食品には記号を表示しています