

[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				
【冷やし中華そば】													①しいたけは戻す。				
給：生中華めん(食塩のみ茹で後)	80.00						g	0.48	Kg	0.48			* ②麺はゆでて水でぬめりをとる。				
ごま油	1.00						g	0.01	Kg	0.01			③ごま油を絡め、一人分ずつ玉どりする。				
きゅうり	15.00						g	0.09	Kg	0.09		千切り	④だしで豚肉と①を煮て調味し、				
もやし	40.00						g	0.24	Kg	0.24			長ねぎとしょうが汁を加えて温度確認する。				
にんじん	5.00						g	0.03	Kg	0.03		千切り	⑤④にすりごまを加え、配缶し				
白炒りごま	1.50						g	0.01	Kg	0.01		炒る	* 水冷、冷蔵庫へ入れる。				
炒め油	0.60						g	0.00	Kg	0.00			* ⑥もやしと人参はゆで、きゅうりは				
たまご	20.00						g	0.14	Kg	0.14			* ブランチングして切る。				
さば節(だし)	1.00						g	0.01	Kg	0.01			⑦炒り卵を作り、冷ます。				
水	50.00						g	0.30	Kg	0.30			* ⑧もやし、人参、きゅうり、ごまを				
豚もも肉(せん切り)	20.00						g	0.12	Kg	0.12			* 合わせる。				
乾しいたけ	0.30						g	0.00	Kg	0.00		横スライス	⑨⑦と⑧はバットの中で区切って				
ごま油	1.00						g	0.01	Kg	0.01			配缶する。				
さとう	2.50						g	0.02	Kg	0.02							
しょうゆ	15.00						g	0.09	Kg	0.09							
酢	10.00						g	0.06	Kg	0.06							
からし粉	0.13						g	0.00	Kg	0.00							
ながねぎ	3.00						g	0.02	Kg	0.02		みじん					
しょうが(汁)	2.00						g	0.02	Kg	0.02			*				
白すりごま	1.50						g	0.01	Kg	0.01		炒る	*				
【牛乳】																	
牛乳	206.00							1.00	本	6.00	本	6.00	本				
【じゃがいももち(焼き)】													①芋は柔らかく蒸す。				
じゃがいも	80.00						g	0.53	Kg	0.53			* ②つぶして、熱いうちにでんぷん、				
ピザ用チーズ	10.00						g	0.06	Kg	0.06			* チーズをよくまぜ合わせる。				
でんぷん	7.00						g	0.04	Kg	0.04			* ③小判型にしてスチコンで焼く。				
【ミニトマト】													ヘタをとり、ブランチングして配缶する。				
ミニトマト 2個	10.00							2.00	個	12.00	個	12.00	個	*			

※アレルギー食品には記号を表示しています