

資料5 想定献立

(県)は、県内産食材(コンテナ(蓋無)等で納品も有、季節によって県外産以外のものも納品)  
肉、肉加工品(ハム、ベーコン等)、こんにゃくは使用サイズにカット済のものが納品

■パターンA

| 料理名/食品名            | 中学一人分量<br>単位 | 調理方法等                 |
|--------------------|--------------|-----------------------|
| <b>[肉じゃが]</b>      |              |                       |
| 豚肉                 | 30.00 g      |                       |
| にんじん               | 25.00 g      | 0.5cmいちょう切り           |
| たまねぎ (県)           | 50.00 g      | 1/2切り→0.5cm幅切り        |
| じゃがいも              | 55.00 g      | 2cm角切り                |
| 糸こんにゃく             | 25.00 g      | ポイル                   |
| 冷さやいんげん            | 5.00 g       | 水洗い 1cm幅切り            |
| 三温                 | 1.50 g       |                       |
| 濃口しょうゆ             | 8.00 g       |                       |
| みりん                | 2.00 g       |                       |
| 米サラダ油              | 1.00 g       |                       |
| 清酒                 | 1.00 g       |                       |
| <b>[ちくわのいそべ揚げ]</b> |              |                       |
| ちくわ(本)             | 1.50 本       | 1/2、ななめ切り(手切り)小2コ 中3コ |
| 米粉                 | 6.00 g       | ちくわに打ち粉(米粉)し、バター液     |
| 青のり粉               | 0.10 g       | (青のり粉、米粉、水)につけ、揚げる    |
| 米白絞油               | 5.00 g       |                       |
| <b>[ごまあえ]</b>      |              |                       |
| にんじん               | 10.00 g      | 0.5cm×3~4cm切り         |
| キャベツ (県)           | 40.00 g      | 1.5cm×3~4cm切り         |
| もやし                | 30.00 g      | ざく切り(3~4cm切り)         |
| 三温                 | 3.00 g       | ] 煮溶かし、冷ます→野菜・ごまと和える  |
| 濃口しょうゆ             | 4.00 g       |                       |
| いりすり白ごま            | 2.00 g       |                       |

■パターンB

| 料理名/食品名                | 中学一人分量<br>単位 | 調理方法等                    |
|------------------------|--------------|--------------------------|
| <b>[コンソメスープ]</b>       |              |                          |
| あらびきりソナ(5mm)           | 8.00 g       |                          |
| たまねぎ (県)               | 40.00 g      | 1/2切り→0.8cm幅切り           |
| キャベツ (県)               | 40.00 g      | 1.5cm×3~4cm切り            |
| コーン                    | 20.00 g      | 水洗い                      |
| パセリ                    | 0.50 g       | みじん切り→水さらし               |
| ローストオニオン               | 0.50 g       |                          |
| チキンブイヨン                | 13.00 g      |                          |
| 濃口しょうゆ                 | 2.00 g       |                          |
| 白しょうゆ                  | 3.00 g       |                          |
| こしょう                   | 0.01 g       |                          |
| 米サラダ油                  | 1.00 g       |                          |
| <b>[オムレツのトマトソースかけ]</b> |              |                          |
| オムレツ50g                | 0.00 コ       | ] 焼                      |
| オムレツ60g                | 1.00 コ       |                          |
| 三温                     | 2.00 g       | ] 調味料煮溶かし、できあがったオムレツにかける |
| ソース                    | 5.00 g       |                          |
| ケチャップ                  | 10.00 g      |                          |
| 赤ぶどう酒                  | 2.00 g       |                          |
| <b>[カレーいため]</b>        |              |                          |
| 豚ひき肉                   | 15.00 g      |                          |
| 赤ぶどう酒                  | 1.00 g       |                          |
| 切いか(かのこ)               | 10.00 g      | ポイル                      |
| じゃがいも                  | 35.00 g      | 1cm×3~4cm×0.5cm切り→直前ポイル  |
| にんじん                   | 15.00 g      | 0.5cmいちょう切り              |
| たまねぎ (県)               | 20.00 g      | 0.5cm幅切り                 |
| こまつな                   | 5.00 g       | 1cm幅切り                   |
| ローストオニオン               | 0.50 g       |                          |
| ケチャップ                  | 3.00 g       |                          |
| ソース                    | 4.00 g       |                          |
| 純カレー                   | 0.80 g       |                          |
| 塩                      | 0.70 g       |                          |
| 洋風だしの素                 | 0.30 g       |                          |
| 米サラダ油                  | 1.00 g       |                          |

■パターンC

| 料理名/食品名        | 中学一人分量<br>単位 | 調理方法等                            |
|----------------|--------------|----------------------------------|
| <b>[酢豚]</b>    |              |                                  |
| 角切豚肉           | 35.00 g      | 豚肉に下味つけ、でん粉まぶし揚げる<br>→揚げた肉を具と混ぜる |
| 清酒             | 1.80 g       |                                  |
| 三温             | 1.80 g       |                                  |
| 濃口しょうゆ         | 2.50 g       |                                  |
| でん粉            | 10.00 g      |                                  |
| 米白絞油           | 6.00 g       |                                  |
| にんじん           | 20.00 g      | 0.5cmいちょう切り                      |
| たまねぎ (県)       | 60.00 g      | 2cm角切り                           |
| 冷きやえんどう        | 5.00 g       | 水洗い 1cm幅切り                       |
| れんこん           | 15.00 g      | 0.5cmいちょう切り、水さらし<br>→酢ボイル        |
| 酢              | 0.80 g       |                                  |
| 中華だしの素         | 1.00 g       |                                  |
| 三温             | 3.00 g       |                                  |
| 濃口しょうゆ         | 5.00 g       |                                  |
| オイスターソース       | 1.00 g       |                                  |
| ケチャップ          | 7.00 g       |                                  |
| 食酢             | 3.00 g       |                                  |
| 米サラダ油          | 1.00 g       |                                  |
| <b>[中華スープ]</b> |              |                                  |
| なると巻           | 15.00 g      | 0.5cm小口切り                        |
| はくさい (県)       | 30.00 g      | 0.8cm幅切り                         |
| もやし            | 15.00 g      | ざく切り (3~4cm切り)                   |
| たけのこ缶          | 15.00 g      | 1cm×0.5cm×3~4cm切り                |
| にら             | 5.00 g       | 1cm幅切り                           |
| 干しいたけ (せん)     | 0.80 g       | もどす                              |
| うずら卵           | 25.00 g      | 水洗い ※アレルギー対応食 (卵ぬぎ)              |
| 濃口しょうゆ         | 3.00 g       |                                  |
| 白しょうゆ          | 3.00 g       |                                  |
| チキンブイヨン (中華)   | 13.00 g      |                                  |
| 塩麴             | 1.00 g       |                                  |
| こしょう           | 0.02 g       |                                  |
| 米サラダ油          | 1.00 g       |                                  |
| ごま油            | 0.30 g       |                                  |
| <b>[柿]</b>     |              |                                  |
| 柿              | 1/8 コ        | 洗淨→消毒→洗淨→皮むき 1/8切                |

■パターンD

| 料理名/食品名           | 中学一人分量<br>単位 | 調理方法等                                 |
|-------------------|--------------|---------------------------------------|
| <b>[しのだの含め煮]</b>  |              |                                       |
| しのだ50g            | 1.00 コ       | 直前油抜き                                 |
| しょうが              | 0.10 g       | みじん切り                                 |
| 三温                | 1.00 g       | だしとり後、調味料煮溶かす<br>→しのだを入れ、煮る (おとしぶた使用) |
| 濃口しょうゆ            | 5.00 g       |                                       |
| みりん               | 5.00 g       |                                       |
| 削節                | 1.00 g       |                                       |
| <b>[やさいのおひたし]</b> |              |                                       |
| にんじん              | 5.00 g       | 0.5cm×3~4cm切り } ボイル→冷却                |
| ほうれんそう            | 15.00 g      |                                       |
| キャベツ (県)          | 25.00 g      |                                       |
| もやし               | 15.00 g      |                                       |
| 削節 (1g)           | 0.75 g       | 1人1個                                  |
| P.しょうゆ150ml       | 3.75 cc      | クラス1本                                 |
| <b>[かき玉汁]</b>     |              |                                       |
| にんじん              | 5.00 g       | 0.3cmいちょう切り                           |
| かまぼこ              | 15.00 g      | 1/2切り→5mm幅切り                          |
| 豆腐                | 30.00 g      | さいのめ切り                                |
| 液卵                | 30.00 g      | ※アレルギー対応食 (卵ぬぎ)                       |
| たまねぎ (県)          | 40.00 g      | 1/2切り→0.5cm幅切り                        |
| 葉ねぎ (県)           | 5.00 g       | 0.5cm小口切り                             |
| でん粉               | 1.00 g       |                                       |
| 濃口しょうゆ            | 3.00 g       |                                       |
| 白しょうゆ             | 4.00 g       |                                       |
| 清酒                | 2.00 g       |                                       |
| 削節                | 3.50 g       | だしとり                                  |

■パターンE

| 料理名/食品名          | 中学一人分量<br>単位 | 調理方法等           |
|------------------|--------------|-----------------|
| <b>【夏！！マーボー】</b> |              |                 |
| 豚ひき肉             | 35.00 g      |                 |
| レバーミンチ           | 1.00 g       |                 |
| ひきわり大豆           | 5.00 g       |                 |
| にんにく             | 0.30 g       | みじん切り           |
| しょうが             | 0.30 g       | みじん切り           |
| たまねぎ (県)         | 60.00 g      | 1 cm角切り         |
| なす (県)           | 15.00 g      | 1.5 cm角切り       |
| トマト (県)          | 15.00 g      | へたを取り、2センチ角切り   |
| 豆腐               | 100.00 g     | さいのめ切り          |
| 葉ねぎ (県)          | 8.00 g       | 0.5 cm小口切り      |
| 赤みそ              | 7.00 g       |                 |
| デシメンジャン          | 2.00 g       |                 |
| でん粉              | 1.00 g       |                 |
| たまりしょうゆ          | 2.00 g       |                 |
| 中華だしの素           | 1.00 g       |                 |
| ケチャップ            | 2.00 g       |                 |
| トウバンジャン          | 0.50 g       |                 |
| 三温               | 0.20 g       |                 |
| ごま油              | 0.50 g       |                 |
| 米サラダ油            | 1.00 g       |                 |
| <b>【しゅうまい】</b>   |              |                 |
| しゅうまい20g         | 3.00 コ       | 小2コ 焼またはボイル     |
| <b>【もずくサラダ】</b>  |              |                 |
| にんじん             | 15.00 g      | 0.5 cm×3~4 cm切り |
| きゅうり             | 25.00 g      | 0.5 cm×3~4 cm切り |
| キャベツ             | 35.00 g      | 1 cm×3~4 cm切り   |
| もずく              | 8.00 g       | 水洗い             |
| P.塩ドレッシング300ml   | 7.50 cc      | クラス1本           |