

【添付資料 7 献立詳細（想定）】

A献立		
献立名		食数
ごはん、豚肉の生姜炒め、和風サラダ、かきたま汁、牛乳	小学校①	3,250
	小学校②	
	中学校	
アレルギー対応		食数
【卵】 かきたま汁→卵除去	小学校①	30
	小学校②	
	中学校	

献立名	使用食材	1 人分使用量（g）	発注量（総使用量）（Kg又は個）	単 個 位 数	切り方	調理法
ごはん	精白米	80	260.0	kg		炊飯する
豚肉の生姜炒め	豚肉	50	162.5	kg		①野菜を切る
	玉ねぎ	20	65.0	kg	薄切り	②油を熱し、しょうが、にんにくを
	しょうが	1.7	5.5	kg	みじん切り	炒めて香りを出し、豚肉を
	にんにく	0.6	2.0	kg	みじん切り	十分に炒める
	サラダ油	0.7	2.3	kg		③たまねぎを加えて炒め、調味料
	しょうゆ	4	13.0	kg		を加え味をととのえる。
	みりん	0.8	2.6	kg		
和風サラダ	だいこん	30	97.5	kg	千切り	①野菜を切る
	きゅうり	10	32.5	kg	輪切り	②野菜をボイル→真空冷却機で
	にんじん	10	32.5	kg	千切り	冷却する
	和風ドレッシングごましょうゆ	7	22.8	kg		③清潔冷蔵庫へ入れる
						④配食時間になったら、材料、
						ドレッシングをあえる
かきたま汁	凍結全卵	20	65.0	kg		①冷凍液卵は流水解凍後、
	豆腐	20	65.0	kg	角切り	開封する。よく解きほぐし、
	しめじ	10	32.5	kg		冷蔵庫に保管
	にんじん	10	32.5	kg	短冊切り	②しめじは石づきをとり小房にわけ
	たまねぎ	30	97.5	kg	薄切り	③豆腐、野菜を切る
	ねぎ	5	16.3	kg	小口切り	④だしをとる
	だし昆布	0.3	1.0	kg		⑤にんじん、たまねぎ、しめじを
	削り節（だし用）	2	6.5	kg		順次加えて煮る
	食塩	0.4	1.3	kg		⑥豆腐、調味料をくわえる
	しょうゆ	5	16.3	kg		⑦水溶きでんぷん、卵を入れる
	澱粉	0.6	2.0	kg		⑧ねぎを加え、味をととのえる。
	酒	0.5	1.6	kg		
	水	120	390.0	kg		
牛乳	牛乳	1	3,250	本		

B献立（小）		
献立名		食数
コッペパン、鶏肉のからあげ、キャベツと小松菜の炒め物、ミネストローネスープ、牛乳	小学校①	
	小学校②	3,250
	中学校	
アレルギー対応		食数
【小麦、乳】コッペパン→ごはん	小学校①	
	小学校②	30
	中学校	

献立名	使用食材	1人分使用量（g）	発注量（総使用量）（Kg又は個）	単 個 位 数	切り方等	調理法
コッペパン	コッペパン	60	3,230	個		
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉（30g2個/人）	60	6,500	個		①下味をつける
	酒	0.6	2.0	kg		②でん粉をつけて揚げる
	食塩	0.25	0.8	kg		
	こしょう	0.01	0.03	kg		
	澱粉	4	13.0	kg		
	揚げ油	4	13.0	kg		
キャベツと小松菜の炒め物	キャベツ	25	81.3	kg	短冊切り	①野菜を切る
	小松菜	20	65.0	kg	3cm幅カット	③油を熱し、キャベツ、小松菜、
	コーン（レトルト）	8	26.0	kg		コーンを順次加え炒める。
	コンソメ	0.3	1.0	kg		④調味料を加え、味をととのえる
	食塩	0.1	0.3	kg		
	こしょう	0.01	0.03	kg		
	しょうゆ	0.3	1.0	kg		
	サラダ油	0.5	1.6	kg		
ミネストローネスープ	ベーコン	8	26.0	kg		①野菜を切る
	じゃがいも	25	81.3	kg	角切り	②じゃがいも、セロリは水にさらす
	たまねぎ	30	97.5	kg	角切り又は薄切り	③油を熱し、にんにくを入れ、香りを
	にんじん	15	48.8	kg	小さめ角切り	だし、ベーコンを加え炒める
	セロリ	2	6.5	kg	薄切り	④にんじん、たまねぎを順次入れ
	にんにく	0.2	0.7	kg	みじん切り	炒め、水を加え煮る
	トマト 缶詰 ダイス	12	39.0	kg		⑤じゃがいも、セロリ、トマトを
	サラダ油	0.5	1.6	kg		入れ煮る
	トマトケチャップ	3	9.8	kg		⑥調味料を入れ、味をととのえる
	コンソメ	0.8	2.6	kg		
	食塩	0.3	1.0	kg		
	こしょう	0.03	0.10	kg		
	水	90	292.5	kg		
牛乳	牛乳	1	3,250	本		

B献立（中）		
献立名		食数
コッペパン、鶏肉のからあげ、キャベツと小松菜の炒め物、ミネストローネスープ、牛乳	小学校①	
	小学校②	
	中学校	1,000
アレルギー対応		食数
【小麦、乳】コッペパン→ごはん	小学校①	
	小学校②	
	中学校	5

献立名	使用食材	1人分使用量（g）	発注量 （総使用量） （Kg又は個）	単 個 位 数	切り方等	調理法
コッペパン	コッペパン	90	995.0	個		
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉（40g2個/人）	80	2,000	個		①下味をつける
	酒	0.75	0.8	kg		②でん粉をつけて揚げる
	食塩	0.31	0.3	kg		
	こしょう	0.01	0.01	kg		
	澱粉	5	5.0	kg		
	揚げ油	5	5.0	kg		
キャベツと小松菜の炒め物	キャベツ	31	31.0	kg	短冊切り	①野菜を切る
	小松菜	25	25.0	kg	3cm幅カット	③油を熱し、キャベツ、小松菜、
	コーン（レトルト）	10	10.0	kg		コーンを順次加え炒める。
	コンソメ	0.38	0.4	kg		④調味料を加え、味をととのえる
	食塩	0.13	0.1	kg		
	こしょう	0.01	0.01	kg		
	しょうゆ	0.37	0.4	kg		
	サラダ油	0.63	0.6	kg		
ミネストローネスープ	ベーコン	10	10.0	kg		①野菜を切る
	じゃがいも	31.3	31.3	kg	角切り	②じゃがいも、セロリは水にさらす
	たまねぎ	37.5	37.5	kg	角切り又は薄切り	③油を熱し、にんにくを入れ、香りを
	にんじん	18.8	18.8	kg	小さめ角切り	だし、ベーコンを加え炒める
	セロリ	2.5	2.5	kg	薄切り	④にんじん、たまねぎを順次入れ
	にんにく	0.25	0.3	kg	みじん切り	炒め、水を加え煮る
	トマト 缶詰 ダイス	15	15.0	kg		⑤じゃがいも、セロリ、トマトを
	サラダ油	0.63	0.6	kg		入れ煮る
	トマトケチャップ	3.75	3.8	kg		⑥調味料を入れ、味をととのえる
	コンソメ	1	1.0	kg		
	食塩	0.38	0.4	kg		
	こしょう	0.03	0.03	kg		
	水	112.5	112.5	kg		
牛乳	牛乳	1	995	本		

C献立		
献立名	食数	
ごはん、地場野菜のかき揚げ、肉じゃが、白菜の煮びたし、牛乳	小学校①	
	小学校②	
	中学校	5,500
アレルギー対応	食数	
【小麦】地場野菜のかき揚げ→米粉使用野菜のかき揚げ	小学校①	
	小学校②	
	中学校	5

献立名	使用食材	1人分使用量（g）	発注量 （総使用量） （Kg又は個）	単 個 位 数	切り方等	調理法
ごはん	精白米	110	605	kg		炊飯する
地場野菜のかき揚げ	地場野菜のかき揚げ	60	5,545	個		揚げる
	揚げ油	5	27.5	kg		
肉じゃが	豚肉	31.25	171.9	kg		①豚肉は下味をつける。
	しょうゆ	0.375	2.1	kg		②だしをとる
	酒	0.375	2.1	kg		③油を熱し、豚肉を十分炒める
	じゃがいも	75	412.5	kg	角切り→水さらし	④にんじん、たまねぎを加え、かるく炒め
	たまねぎ	50	275.0	kg	角切り	だし汁を加えて煮る
	にんじん	25	137.5	kg	いちよう切り	⑤じゃがいも、こんにゃく、調味料を加え
	いんげん（冷凍・カット）	12.5	68.8	kg	下ゆで	煮込む
	糸こんにゃく	25	137.5	kg	下ゆで	⑥味をととのえ、いんげんを加える
	削り節（だし用）	1.25	6.9	kg		
	サラダ油	1.25	6.9	kg		
	砂糖	2.25	12.4	kg		
	しょうゆ	6.25	34.4	kg		
	酒	1.25	6.9	kg		
	みりん	1	5.5	kg		
	水	37.5	206.3	kg		
白菜の煮びたし	白菜	62.5	343.8	kg	短冊切り	①だしをとる
	にんじん	6.25	34.4	kg	短冊切り	②だし汁ににんじん、白菜、しめじを
	しめじ	6.25	34.4	kg	石づきをとりほぐす	加え煮る
	削り節（だし用）	0.625	3.4	kg		③調味料を入れて煮る
	しょうゆ	2.5	13.8	kg		
	みりん	0.75	4.1	kg		
	水	10	55.0	kg		
牛乳	牛乳	1	5,500	本		