

中学校給食の献立について

- 現在の小学校給食を1.2倍にした献立
 - 個数ものは、小学校給食から変更します
 - ・個数ものはサイズが大きくなるものがある
 - ・小学校給食と同じ大きさの場合もある
 - ・小学校給食では1個付けのものを2個付けになることもある
 - ・重量配缶は1.2倍量
 - 小学校の献立よりも、添加物等の回数が多くなる
- ※この献立は添加物の回数は増えていません
- ※このExcelの分量は中学校給食用に変更済みです。
- ※今回の献立はサンプルです。

調理指示書について

- 小学校給食で使用している指示書を添付しています
- 1日分のシートに2献立(上下)が表示されています
- 「調理方法及び衛生」の列に切り方や小学校給食センターの処理を記載しています
- 前日納品としていますが、食材によっては当日納品あり、
また、月曜日の肉は当日納品としています
- 「釜開始時間等」の列に赤字で出来上がり量を記載しています。

調理指示書(1日目)

実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	ごはん		★☆米	100			
(月)	牛乳		★☆普通牛乳	1本			
	マーボー豆腐	1	★なたね油	0.12			9:40～10:25
		2	合挽肉	24	当日納品	取り分け	192g
	当日納品：	3	★食塩	0.24			
	合挽肉・鶏肉皮なし (蔵)3g・豚肉B	3	★こしょう(白)	0.03			
		4	★酒	1.2			
		4	つちしょうが(生)	1.2	みじん切り		
		4	おろしにんにく(冷)	0.24	前日冷凍庫保管 当日保存食 ビニール注意		
		4	トウバンジャン	0.096	かたまらないように注意する		
		5	にんじん(生)	24	せんぎり		
		6	たまねぎ(生)	54	サイコロ15mm		
		7	水	30	赤みそ等、トウバンジャン、でん粉溶く水含む		
		8	豆腐(冷)角切り	72	中心温度確認		
		9	ポークスープ	12	ビニール注意		
		10	テンメンジャン	1.8			
		10	粉山椒	0.03			
		10	赤みそ	2.4			
		10	オイスターソース	1.2			
		10	★こいくちしょうゆ(10L)	3			
		11	にら(生)	6	結束あれば注意 10mm		
		12	でん粉	2.4	水で溶く		
		13	★ごま油	0.12			
	(揚)鶏肉の甘酢かけ		鶏肉皮付(蔵)10g	60	当日納品 重量配缶 中心温度確認 試し揚げ 粉 付け前40人分2.4kg	取り分け	8:40～
			でん粉	13.2			180℃
			★なたね油	6			4分
			★砂糖	3	タレ		指示書では出来上がり量 記載なし、調理後現場判 断
			★穀物酢	3	タレ (充分加熱して温度確認、表記入、保存食とる)		
			★こいくちしょうゆ(10L)	3	タレ 16cc		
			水	7.2	タレ		
	ビーフンの中華和え		焼き豚(短冊)	12	ボイル後真空冷却	取り分け	9:30～ 36g
			ビーフン	8.4	ボイル後真空冷却		
	食品検査①②		にんじん(生)	6	せん切り ボイル後真空冷却		
			三度豆(冷)	3.6	10mm 虫に注意 ボイル後真空冷却		
			砂糖(和え物用1kg)	0.6			
			穀物酢	1.8			
			こいくちしょうゆ(10L)	1.8			
			ごま油(和え物用600g)	1.2			
実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	ごはん		★☆米	100			
(月)	牛乳		★☆普通牛乳	1本			
	(160cc)せんべい汁	1	★なたね油	0.12		取り分け	9:45～10:25
		2	鶏肉皮なし(蔵)3g	12	当日納品		192cc
	当日納品：	3	★酒	1.2			180g
	合挽肉・鶏肉皮なし (蔵)3g・豚肉B	4	板こんにゃく(棒状)	12	水槽通してうすく切る		
		5	だしパック	2.4	充分だしをとる		
		6	にんじん(生)	12	せん切り		
		7	ごぼう(生)	6	ささがき		
		8	干し椎茸(足切り)	0.36	虫注意 うす切り		
		9	まいたけ(生)	12	石づきを取りほぐす		
		10	おつゆせんべい	8.4	そのまま入れる		
		11	★食塩	0.48			
		12	★こいくちしょうゆ(10L)	1.8			
		13	青葱(生)	3.6	小口切り 結束あれば注意		
	(焼)さばのみりん干し		さばのみりん干し(冷)	1切	入数確認 中心温度確認 中学校献立1切60g想定	取り分け	8:25～ コンビ40 260℃ 13分 風量3 芯温90℃前後確認
							9:20～9:40
	豚肉の生姜炒め	1	★なたね油	0.12		取り分け	54g
		2	豚肉B	18	当日納品		
		3	★食塩	0.06			
		3	★酒	1.2			
		4	つちしょうが(生)	0.48	みじん切り		
		4	おろしにんにく(冷)	0.12	前日冷凍庫保管 当日保存食とる ビニール注意		
		5	にんじん(生)	12	せん切り		
		6	たまねぎ(生)	30	短冊6mm		
		7	三度豆(冷)	3.6	前日冷凍庫保管 10mm ビニール注意		
		8	★みりん	1.2			
		9	★砂糖	0.6			
		10	★こいくちしょうゆ(10L)	1.8			

調理指示書(2日目)

実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	コッペパン1こ		★☆コッペパン1個50g			アレルギー調理日	
(火)			★☆コッペパン1個40g				
			★☆コッペパン1個80g	1個			
	牛乳		★☆普通牛乳	1本			
	ミートスパゲティ(大)	1	オリーブ油	1.2	少量で炒めて、残りは仕上げに入れる	前日アレルギー室へ	9:40～10:25
		2	合挽肉	24		前日アレルギー室へ	216g
		3	おろしにんにく(冷)	0.36	前日冷蔵庫保管 当日保存食 ビニール注意	前日アレルギー室へ	
		3	★食塩	0.6			
		3	★こしょう(白)	0.03			
		4	にんじん	12	せん切り		
		4	たまねぎ	72	サイコロ15mm		
		5	トマトソース	21.6	ビニール注意	前日アレルギー室へ	
		5	トマトケチャップ	12	ビニール注意	前日アレルギー室へ	
		6	エリンギ(生)	6	前日茶色いところ落とす 短冊6mm		
		7	むきえだまめ(冷)	6	ビニール注意 異物点検		
		8	★ウスターソース	2.4		前日アレルギー室へ	
		9	★赤ワイン	1.2	フィルム注意	前日アレルギー室へ	
		10	スパゲティ(Uカット)	18	釜でボイル 予備釜2釜使用し湯につける	前日アレルギー室へ	
	(焼)カップも食べられるグラタン		カップグラタン(冷)	1個	入数確認 中心温度確認 中学校献立は50g想定	取り分け	8:25～ ※試し焼き要確認
					食缶に2段重ねる時は、アルミシートを敷く		コンビ60 180℃ 15分
					アルミシートは250枚納品予定。(クラス数の枚数分+予備)食缶に20個並べてアルミシートをのせる。その上に2段目グラタンをのせる。40人以上のクラスについては、2段目グラタンの上にのせる。		風量3 芯温90℃前後確認
	ハムとほうれん草のサラダ		ハム(短冊)	12	ボイル後真空冷却	取り分け	9:30～
			ほうれん草(生)	24	虫注意 20mmに切る ボイル後真空冷却		61g
			にんじん(生)	6	せん切り ボイル後真空冷却		
			たまねぎ(生)	12	短冊6mm ボイル後真空冷却		
			とうもろこし(冷)ホール	6	冷凍のまま異物点検 ボイル後真空冷却		
			和風ドレッシング(大容量)	6	前日冷蔵庫保管 当日保存食とる		
実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	コッペパン1こ		★☆コッペパン1個50g			アレルギー調理日	
(火)			★☆コッペパン1個40g				
			★☆コッペパン1個80g	1個			
	牛乳		★☆普通牛乳	1本			
	いちごジャム		いちごジャム	1袋	前日数読み	当日アレルギー室へ	
	にらたまスープ	1	★なたね油	0.12			9:45～10:25
		2	鶏肉皮なし(蔵)3g	12		前日アレルギー室へ	192cc
		3	★食塩	0.84			180g
		3	★こしょう(白)	0.03			
		4	にんじん(生)	12	せん切り		
		5	たまねぎ(生)	24	短冊6mm		
		6	干し椎茸(足切り)	0.48	薄く切る		
		7	チキンスープ(レトルト)	9.6	ビニール注意	前日アレルギー室へ	
		8	★こいくちしょうゆ(10L)	2.16			
		9	液卵(蔵)	24	前日納品 前日冷蔵庫保管 当日保存食	除去	
		10	にら(生)	3.6	10mm 結束あれば注意		8:40～
	(揚)魚すり身カツ		魚すり身カツ(冷)	1個	入数確認 中心温度確認 試し揚げ20人分	取り分け	180℃
			★なたね油	6	中学校献立1個50～60g想定		3分30秒
	ジャーマンポテト	1	★なたね油	0.12			9:15～9:40
		2	バラベーコン(2cmカット)	12	脂汁きらない	前日アレルギー室へ	60g
		3	たまねぎ(生)	18	サイコロ15mm		
		4	★食塩	0.24			
		4	★こしょう(白)	0.018			
		5	じゃがいも(生)	36	サイコロ15mm下ゆでした後カゴに一旦取り出し、再加熱		

調理指示書(3日目)

実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	菜飯		★☆☆米	100			
(水)			☆なめしの素	3.24			
	牛乳		★☆☆普通牛乳	1本			
	(160cc)若竹汁	1	★なたね油	0.12		取り分け	9:45～10:25
		2	鶏肉皮なし(蔵)3g	18			192cc
		3	だしパック	2.4	充分だしをとる		180g
		4	にんじん(生)	12	せん切り		
		5	たけのこ(水煮)	18	拍子6mm 3mm設定		
		6	桜型かまぼこ	12	できるだけほぐして入れる		
		7	わかめ(乾)	0.6	そのまま入れる		
		8	★食塩	0.54			
		9	★こいくちしょうゆ(10L)	1.8			
		10	みつば(生)	6	異物注意 20mm		
	(揚)えんどう豆のかき揚げ		ちりめんじゃこ(上乾)	2.4	異物点検 生エリア冷蔵庫保管	取り分け	8:40～
			えんどう豆(むき身)	12	段ボール入り		175℃
			にんじん(生)	6	せん切り		3分15秒
			たまねぎ(生)	24	短冊6mm		
			とうもろこし(冷)ホール	6	冷凍のまま異物点検 生エリア冷凍庫保管		指示書では出来上がり量 記載なし、調理後現場判断
			★小麦粉	13.2	1グループを4つに分ける バター液 重量配缶 中心温度確認 試し揚げ40人分3kg		
			★食塩	0.024			
			水	12			
			★なたね油	6			
	こんにゃくとまいたけの炒め煮	1	★なたね油	0.12		取り分け	9:15～9:40
		2	豚肉B	18			48g
		3	★酒	1.2			
		4	つきこんにゃく(カット)黒	12	水槽通す		
		5	にんじん(生)	8.4	せん切り		
		6	うすあげ(冷)	3.6			
		7	まいたけ(生)	6			
		8	だしパック	1.2	まとめてだしとり 充分だしをとる		
		8	水	12	だし汁込み		
		9	★みりん	1.2			
		10	★砂糖	1.2			
		11	★こいくちしょうゆ(10L)	2.4			
実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	菜飯		★☆☆米	100			
(水)			☆なめしの素	3.24			
	牛乳		★☆☆普通牛乳	1本			
	豚じゃが	1	★なたね油	0.12			9:40～10:25
		2	豚肉B	24		取り分け	186g
		3	★酒	1.2			
		4	ねじりこんにゃく(2cm)	24	水槽通す		
		5	にんじん(生)	24	短冊3mm		
		6	たまねぎ(生)	48	短冊6mm		
		7	水	36			
		8	じゃがいも(生)	60	サイコロ15mm		
		9	★砂糖	3			
		10	★こいくちしょうゆ(10L)	6.6			
		11	三度豆(冷)	6	ビニール注意 虫注意 20mm		
	厚揚げのねぎソースかけ		厚あげ(冷)平切り(揚・焼)	60	重量配缶 中心温度確認 試し焼き40人分2.4kg	取り分け	8:25～
			白葱(生)	6	タレ 又の部分は切り落とす。結束あれば注意。4mm 2回通し。		コンビ80 220℃ 15分
			つちしょうが(生)	0.36	タレ みじん切り		風量3 芯温90℃前後確認
			★みりん	0.48	タレ(充分加熱して温度確認。表記入。保存食とる)		指示書では出来上がり量 記載なし、調理後現場判断
			★砂糖	1.2	タレ 14cc		
			★こいくちしょうゆ(10L)	2.4	タレ		
			でん粉	0.36	水に溶く		
			水	9	タレ		
	ささみとブロッコリーのサラダ		ささみオイル漬(レトルト)	12	前日冷蔵庫保管 電解水通す 当日保存食とる	取り分け	9:30～
			ブロッコリー(冷)	30	異物点検 ボイル後真空冷却		48g
			とうもろこし(冷)ホール	6	異物点検 ボイル後真空冷却		
			和風ドレッシング(大容量)	6	前日冷蔵庫保管 当日保存食とる		

調理指示書(4日目)

実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
(木)	コッペパン1こ		★☆コッペパン1個50g			アレルギー調理日	
			★☆コッペパン1個40g				
			★☆コッペパン1個80g	1個			
	牛乳 ミルククリーム		★☆普通牛乳	1本			
			ミルククリーム	1袋	前日数読み	当日アレルギー室へ	
	うずら卵入り八宝菜	1	★なたね油	0.12			9:40～10:25
		2	豚肉B	30		前日アレルギー室へ	192g
		3	★酒	1.2			※野菜の量は指示書の 量で計量
		3	★食塩	0.6			
		3	★こしょう(白)	0.03			
		4	にんじん(生)	24	短冊3mm		
		5	たまねぎ(生)	55	短冊6mm		
		6	水	24	でん粉溶き水と椎茸の戻し汁含む		
		7	干し椎茸(足切り)	0.48	虫注意 うす切り		
		8	ポークスープ(レトルト)	6	ビニール注意	前日アレルギー室へ	
		9	うずら卵(水煮)	36	ビニール注意 からの混入注意 水槽通す	除去	
		10	鳴門かまぼこ	6	スライス4mm 当日保存食とる		
		10	キャベツ(生)	50	前日1/8 虫注意 キャベツ刃		
	パオズ	11	オイスターソース	1.2		前日アレルギー室へ	
		11	★こいくちしょうゆ(10L)	2.4			
		12	でん粉	1.8			
			パオズ(冷)	2個	入数確認 中心温度確認		8:40～
					中学校献立は2個想定20g×2個		スチーム 110℃ 18分
							風量3 芯温90℃前後確認
	杏仁豆腐		杏仁豆腐	24	前日冷蔵庫保存 当日電解水通す 当日保存食とる	取り分け	9:30～
	食品検査①②		りんご(袋)ピース	24	前日冷蔵庫保存 当日電解水通す 当日保存食とる		84g
			黄桃(袋)ダイス	24	前日冷蔵庫保存 当日電解水通す 当日保存食とる		
					黄桃の汁のみ使用		
実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
(木)	コッペパン1こ		★☆コッペパン1個50g			アレルギー調理日	
			★☆コッペパン1個40g				
			★☆コッペパン1個80g	1個			
	牛乳 わかめスープ		★☆普通牛乳	1本			
		1	★なたね油	0.12			9:45～10:25
		2	豚肉B	18		前日アレルギー室へ	192cc
		3	★食塩	0.72			180g
		3	★こしょう(白)	0.03			
		4	にんじん(生)	9.6	せん切り		
		5	たまねぎ(生)	30	短冊6mm		
		6	たけのこ(水煮)	12	拍子6mm 3mm設定		
		7	ぶなしめじ(生)	12	いしづきを落として小房に分ける		
		8	ポークスープ(レトルト)	6	ビニール注意	前日アレルギー室へ	
		9	わかめ(乾)(袋)	0.6	そのまま入れる	前日アレルギー室へ	
		10	★こいくちしょうゆ(10L)	2.16			
	(揚)鶏肉の唐揚げ (重量)		鶏肉皮付(蔵)10g	60	重量配缶 中心温度確認 試し揚げ 粉付け前40人分2.4kg	取り分け	8:40～
			しょうが(生)	1.2	下味 みじん切り		180℃
			おろしにんにく(冷)	0.24	下味 前日調味料冷蔵庫保存 当日保存食とる		4分30秒
			★酒	1.2	下味		
			★こいくちしょうゆ(10L)	2.4	下味		指示書では出来上がり量 記載なし、調理後現場判 断
			でん粉	13.2			
			★なたね油	6			
	ミニ焼きそば	1	★なたね油	0.12			9:15～9:40
		2	豚肉B	9.6	脂汁はきらない	前日アレルギー室へ	72g
		3	★食塩	0.12			
		3	★こしょう(白)	0.018			
		4	にんじん(生)	6	せん切り		
		5	たまねぎ(生)	18	短冊6mm		
		6	キャベツ(生)	24	前日1/8 虫等注意 キャベツ刃		
		7	即席そば	12	1/8折り 番重に入れて保管	前日アレルギー室へ	
		8	ちくわ	4.8	輪切り 当日保存食とる		
		8	もやし(生)	9.6	少量ずつ洗う		
		9	★ウスターソース	2.4		前日アレルギー室へ	
		9	★とんかつソース	2.4		前日アレルギー室へ	

調理指示書(5日目)

実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	ごはん		米	100			
(金)	牛乳		普通牛乳	1本			
	夏野菜のチキンカレーライス	1	なたね油	0.12			9:35～10:25
		2	鶏肉皮付(蔵)10g	24	当日納品 脂汁捨てない		240cc
	当日納品：鶏肉皮付 (蔵)10g、かぼちゃ	3	食塩	1.08			228g
		3	こしょう(白)	0.03		取り分け	
		4	つちしょうが(生)	0.6	みじん切り		
		4	おろしにんにく(冷)	0.36	前日冷凍庫保管 当日保存食 ビニール注意		
		5	にんじん(特別栽培)	18	サイコロ10mm		
		6	たまねぎ(特別栽培)	60	サイコロ10mm		
		7	かぼちゃ(1.5cm角切)	36	当日納品 発泡スチロール注意 発泡スチロール回収		
		7	ソテードオニオン(冷)	3.6	冷凍庫保管 当日保存食 ビニール注意		
		8	チキンスープ	12	ビニール注意		
		9	なす(生)	24	サイコロ15mm		
		10	トマト(冷)	12	冷凍庫保管 当日保存食 ビニール注意		
		11	オクラ(生)	3.6	スライス8mm		
		12	チャツネ	6	ビニール注意		
		13	こいくちしょうゆ(10L)	0.6			
		13	ウスターソース	2.4			
		13	とんかつソース	1.2			
		14	赤ワイン	1.2	フィルム注意		
		15	殺菌カレー粉	0.54	カレールウ		
		15	小麦粉	6	カレールウ 130℃温度確認		
		15	ターメリック	0.24	カレールウ		
		15	なたね油	4.2	カレールウ		
	(揚)ミンチカツ		ミンチカツ(冷)	1個	入数確認 中心温度確認 試し揚げ20人分	取り分け	8:40～
			なたね油	6	中学校献立1個50～60g想定		180℃
				0			6分
	ビーンズサラダ		まぐろ(油漬・フレーク・ホワイト)レトルト	9.6	前日冷蔵庫保管 電解水通す 当日保存食とる	取り分け	9:30～
			にんじん(特別栽培)	9.6	せん切り ボイル後真空冷却		54g
			キャベツ(生)	18	ユニ刃7mm ボイル後真空冷却		
			ミックスビーンズ(冷)	12	ビニール注意 ボイル後真空冷却		
			砂糖(和え物用1kg)	0.6			
			穀物酢	0.96			
			食塩	0.12			
			マヨネーズ風ドレッシング(大容量)	6	和え込み 前日冷蔵庫保管 当日保存食とる		
実施日	献立名	順番	食品名	重量 (g)	調理方法および衛生	アレルギー	釜開始時間等
	ごはん		米	100			
(金)	牛乳		普通牛乳	1本			
	厚揚げの味噌汁	1	昆布(角切り)	0.24	釜につけておく		9:45～10:25
		2	にんじん(生)(特別栽培)	12	せん切り		192cc
	当日納品：鶏肉皮付 (蔵)10g、かぼちゃ	3	たまねぎ(生)(特別栽培)	24	短冊3mm		180g
		4	厚あげ(冷)角切り	36	そのまま入れる 油浮きするなら取り除く 当日保存食	取り分け	
		5	ぶなしめじ(生)	6	いしづきを落として小房に分ける		
		6	煮干し粉	0.6	そのまま入れる 当日保存食		
		7	みそ	10.8	ミキサーで溶く		
		8	青葱(生)	6	小口切り 結束あれば注意		
	(焼)ぶりの照り焼き		ぶり(冷)	1切	入数確認 中心温度確認 寄生虫注意 中学校献立1切60g想定	取り分け	8:25～
			みりん	1.2	タレ		コンビ60 280℃ 15分
			砂糖	1.8	タレ(充分加熱して温度確認、表記入、保存食とる)		風量2 芯温90℃前後確認
			こいくちしょうゆ(10L)	2.4	タレ 10cc		
			でん粉	0.36	タレ 水で溶く		
			水	8.4	タレ		
	もやしとにらの炒め物	1	なたね油	0.12			9:15～9:40
		2	焼き豚(短冊)	12		取り分け	54g
		3	おろしにんにく(冷)	0.12	前日冷凍庫保管 当日保存食 ビニール注意		
		3	食塩	0.18			
		4	にんじん(生)(特別栽培)	12	せん切り		
		5	たけのこ(水煮)	6	せん切り		
		6	もやし(生)	30	少量ずつ洗う 各釜ボイル		
		7	にら(生)	6	結束注意 10mm		
		8	こいくちしょうゆ(10L)	0.72			