中学校用調理指示書

様式2

調　理　指　示　書

〇〇中学校

20〇〇年〇〇月〇〇日(月)

献立名	１人分	総使用量	コメント	調理方法
米飯				炊飯開始
米	100 g	63 kg		配食開始
水	117 g	73 kg		
にしんの塩焼き				1.天板ににしんをならべ、塩を振って焼く ※　油に塩を混ぜて魚に絡めると味が付きやすい
にしん（骨ごと）４０ｇカット	1 切	629 切		
塩	0.2 g	125 g		オーブン開始：
油	1 g	624 g		配食開始：
菜花のすまし汁				１．材料をだし汁で煮、調味する。 ２．青みを加え、仕上げる。
鶏肉	11 g	6.9 kg		
だいこん	22 g	15.3 kg	いちょう切り	
はくさい	33 g	22 kg	１～２ｃｍに切る	調理開始：
にんじん	11 g	7.1 kg	いちょう切り	配食開始：
なばな	3.3 g	2.1 kg	１～２ｃｍに切り下ゆで	
こまつな	3.3 g	2.5 kg	１～２ｃｍに切り下ゆで	
だし昆布	1.1 g	687 g		
けずり節	1.65 g	1.1 kg		
水	110 g	68.6 kg		
塩	0.66 g	412 g		
しょうゆ	1.1 g	687 g		
（中）きんぴら				1.材料を炒め、調味する。
牛肉	15 g	9.4 kg		
ささがきごぼう	15 g	9.4 kg	長い時は食べやすく切る	調理開始：
にんじん	10 g	6.5 kg	いちょう切り	配食開始：
ピーマン（青）	5 g	3.7 kg	せん切り	
油	1 g	624 g		
砂糖	1 g	624 g		
しょうゆ	2 g	1.2 kg		
本みりん	1 g	624 g		
梅干し				配食開始：
梅干し	1 こ	629 こ		
牛乳				
牛乳（飲用）	1 本	617 本		

使用食器及び食器具等			食数	副食	牛乳
飯碗	玉しゃくし	大食缶	1年	198	197
大皿	パンばさみ	中食缶	2年	177	172
小皿１	フライばさみ	小食缶	3年	188	187
小皿２	しゃもじ	バット			
汁碗	豆しゃくし	二重食缶			
スプーン	スプーン	小ボウル			
箸	ターナー	米飯缶			
		天板	職員	61	61
			予備		
			合計	624	617