

## [ 調理室指示書 ]

## 課題献立

岩内中央学園

換算人数700人

料理名/食品名	一人分量 小学校	使用量 合計	調理指示	備考
[牛乳]				
牛乳	1.00 個	個		
乳アレルギー⇒お茶	1.00 個	個		
[わかめごはん]				
学校給食米	70.00 g	49 Kg		
強化米	0.20 g	140 g		
カルシウム米	1.20 g	840 g		
水				
わかめごはんの素	1.50 g	1050 g	炊き上がり後に混ぜる	
[ぶたじる]				
豚ももスライス	15.00 g	10.5 Kg		
料理酒	1.20 g	840 g	下味	
サラダ油	0.70 g	490 g	炒め油	
にんじん	10.00 g	7 Kg	5mm仔ヨウ	
たまねぎ	15.00 g	11 Kg	スライス	
じゃがいも	35.00 g	24.5 Kg	乱切り	
突きこんにゃく	5.00 g	3.5 Kg	ざく切り	
木綿豆腐	7.00 g	4.9 Kg	角切り	
こんぶ	1.00	700 g	だし	
かつおぶし	1.00	700 g	だし	
みそ	5.00 g	3.5 Kg		
減塩みそ	5.00 g	3.5 Kg		
ながねぎ	7.00 g	5.0 Kg	4mm小口	
おろし生姜	0.50 g	350 g		
[ホッケの香味焼き]				
ほっけ40g	1.00 切	700 切		スチコン
料理酒	1.00 g	700 g	下味⇒液切	
おろし生姜	0.50 g	350 g	漬け込み	
おろしにんにく	0.50 g	350 g	漬け込み	
三温糖	0.50 g	350 g	漬け込み	
こいくちしょうゆ	2.50 g	1.7 Kg	漬け込み	
本みりん	1.00 g	700 g	漬け込み	
サラダ油	3.00 g	2 Kg	漬け込み	
あおさ10g	0.10 g	7 P	焼き上がり後	
アレルギー対応 2名かぼちゃひき肉フライ5個				アレルギー室 揚げ調理
[ほうれんそうのおひたし]				
ほうれんそう	20.00 g	15 Kg	2cmカット	釜ゆで水冷
もやし	20.00 g	14 Kg		スチコン⇒真空冷却
にんじん	5.00 g	3.5 Kg	3mm千切り	スチコン⇒真空冷却
花かつお500g	2.00 g	1.5 Kg		
減塩しょうゆ	2.60 g	1.8 Kg		