

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年1月26日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さばのかわり揚げ・オニオンソテー・大根と油揚げの煮付け・きゅうりのごま酢和え
アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのかわり揚げ (1)魚に塩をふる。 (2)ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3)水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4)魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さばのかわり揚げ 小麦・さば・大豆・ごま 2. 牛乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦・さば・大豆 5. きゅうりのごま酢和え 小麦・大豆・ごま 6. アンニンゼリー ◎ホワイトゼリー(杏仁風味) (乳) 乳
さば(切り身)		70g × 1	70.00		斜めに切る	3. 大根と油揚げの煮付け (1)油揚げはゆでて油抜きする。 (2)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て、取り出す。 (3)だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4)やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。	
塩			0.20			4. きゅうりのごま酢和え (1)きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2)干しこじたけはゆでて戻し、冷ます。 (3)塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。	
ひじき			0.70			5. アンニンゼリー 汁をきって18gとする。	
塩			0.30				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			20.00				
油		16	8.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちょう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
きゅうり		35.8	35.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎ホワイトゼリー(杏仁風味)	●		18.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
さばのかわり揚げ	ランチボックス①		
オニオンソテー	ランチボックス①		
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②		
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③		
アンニンゼリー	ランチボックス④		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	837	32.6	34.5	106.5	346	113	2.88	3.7	905	152	0.39	0.59	14	3.4	2.2