

想定献立表案(別紙)

No.1

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
冬瓜汁	鶏肉	10	専用容器に入れる	鶏肉の作業はビニール手袋をはめて行う 鶏肉、蒲鉾を触った手で他のものに触れない	水・だし昆布 削り節 ↓ 鶏肉 干し椎茸・かまぼこ ↓ 調味料・冬瓜 青葱 ↓ 配缶	材料を釜に入れる時、 水が飛び散らない様気をつけて入れる アクはアク専用バケツに入れる 出来上がりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	かまぼこ	10	1/2にカット(冷蔵庫に保管) →スライス2ミリ	スライス後、使用直前まで冷蔵庫で保管する		
	冬瓜	40	16等分→種をとる→皮をむく →4回水洗い→スライス1.5センチ	流水で少しずついいいに洗う		
	青葱	5	スライス2ミリ	虫や枯葉に注意して洗う		
	干し椎茸	0.5	4回水洗い後水につけてもどす	水切りはシンクの中で行う		
	削り節					
	出し昆布			汚れを拭き取っておく		
フライポテト	じゃが芋	50	手切り(拍子切り)→水につける ※水切り台車、パンラックを用意しておく	水切りはシンクの中で行う 水切り台車の上でよく水気をきっておく	仕分けする フライヤーで揚げる 入口180℃ 6分 出口190℃ 蒸し器に入れて少し冷ましておく (熱い内に塩をふっておく) ↓ 配缶	一度にたくさん流さず、 少しずつ温度を見ながら流す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う
ゴーヤチャンプル	卵	10	割卵→ミキサー ※殻が入らないように 確かめながら割る	卵液を床へこぼさないように気をつける 卵を触った手で他のものに触れない	(炒り卵) 油 卵	卵には十分火を通す 中心温度85℃以上90秒の確認
	豚肉	10	専用容器に入れる	豚肉・豆腐を触った手で	豆腐ボイル ↓ 豚肉・塩・胡椒 ↓ 人参・ゴーヤ 中華スープ・豆腐・調味料 炒り卵・粉かつお ↓ 配缶	豚肉は塊のない様よくほぐして炒める 豆腐は使用直前にゆでる。中心温度85℃以上90秒の確認 豆腐を釜に入れる時水が飛び散らない様に気をつけて入れる 豆腐には十分火を通す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	豆腐	30	冷凍→ボイル *早くから釜の前に置かない	他のものに触れない		
	人参	5	イチョウ3ミリ	流水で少しずついいいに洗う		
	ゴーヤ	10	縦半分になり、中わたを取り除く スライス2ミリ→塩でもむ→ボイル	〃		
	かつおぶし	0.5				
ふりかけ	削り節	2	だしをとった後の削り節を使う	水分はしっかり切っておく	調味料 削り節・出し昆布 白ごま 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	出し昆布	0.5	だしをとった後の出し昆布を使う 1センチ幅せん切り	〃		
	白ごま	0.5	釜で炒る			

No.3

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
わかめスープ	豆腐	35	冷凍 * 早くから釜の前に置かない	水切りはシンクの中で行う 豆腐を触った手で他のものに触れない	水・中華スープ ↓ 玉葱・竹の子・えのきたけ 豆腐・調味料 ↓ わかめ・青ねぎ ↓ 配缶	材料を入れる時、 水が飛び散らない様につけて入れる アクはアク専用バケツに入れる 豆腐には十分火を通す 出来あがりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認(豆腐)・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	わかめ	3	冷凍	水切りはシンクの中で行う		
	玉葱	20	うす切り	流水で少しづつ洗いぬいで洗う		
	竹の子	10	スライス2ミリ→ポイル	〃		
	えのきたけ	5	石づきをとり3等分	〃		
	青ねぎ	5	スライス2ミリ	虫や枯葉に注意して洗う		
ピバ	牛肉	25	専用容器に入れる 調味料と混ぜ下味をつけておく。	牛肉の作業はビニール手袋をはめて行う 牛肉を触った手で他のものに触れない	人参を蒸す ほうれん草・もやし 吹抜けOFF ポイル ↓ 100℃・8分 牛肉を炒める ごま油・唐辛子を混ぜる ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える *量が多いので 材料は少しづつムうなく混ぜる 先に野菜を和えてから、肉と和える (中学を先に別で和える) ↓ 中学 配缶	※ 中学校用は別釜で和える ポイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない。 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認。 牛肉は塊のないようよくほぐして炒める。 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 人参・もやしは1000でパット1個/ほうれん草は1000で2個、 牛肉は、1000で3個のステンスパット(穴なし)に入れ、 特大ビニール袋をかぶせて冷却する。 蒸煮 1回目 人参5000(蒸す)→冷却 2回目 もやし+ほうれん草 各3000(冷却) 3回目 もやし+ほうれん草 各2000(冷却) 真空 1回目 牛肉 中+1000 2回目 牛肉 2000 3回目 牛肉 2000 作業をする人は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 ビニール手袋は途中で交換する。 (ビニール手袋を汚染しない)
	もやし	10	スライス4センチ	流水で少しづつ洗いぬいで洗う		
	ほうれん草	20	スライス3センチ	虫や枯葉に注意して洗う		
	人参	5	せん切り	流水で少しづつ洗いぬいで洗う		
	白ごま	1	釜で煎る→ミキサーでつぶす			
	にんにく		みじん切り→牛肉に混ぜておく			
	とうがらし		そのまま使用			
蒸しゆまい	焼売	2ヶ	オープン用の蒸し器のバットに並べる (蒸し器1枚に約90ヶ×20段) (新オープンは17段) ※中学生は3個ずつ	焼売を触った手で他のものに触れない 蒸し器に薄く油をひいておく	蒸し器に並べる ↓ オープンで蒸す(20分) オープンで蒸焼き(130℃・15分) ↓ 配缶	蒸し始める時間を考えて、 並べる(早くから作業しない) 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する。 配缶する人は青エプロンで行う
ポイル	チンゲン菜	30	スライス1センチ	虫や枯葉に注意して洗う	チンゲン菜ポイル 冷却(8℃) ↓ 配食	ポイルする時は沸騰した所に入れる。 中心温度85℃以上90秒の確認 配食する人は青エプロンで行う。 素手で配食しない。(ビニール手袋を汚染しない)
	マヨネーズ		クラス1本			

No.4

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
切干大根のみそ汁	じゃが芋	30	拍子切り→水につける (腐りがないかチェックしながら切る)	水切りはシンクの中で行う	水・削り節 ↓ 人参・玉葱 ↓ じゃが芋・切干大根・しめじ ↓ みそ・青葱 ↓ 配缶	材料を釜に入れる時、 水が飛び散らない様気をつける アクはアク専用バケツに入れる 味噌を入れる時に出来上がりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	切干大根	5	4回洗い→水につけてもどす スライス5センチ→ポイル			
	玉葱	20	うす切り	流水で少しづつ洗いぬいで洗う		
	人参	5	イチョウ2ミリ	流水で少しづつ洗いぬいで洗う		
	青葱	5	スライス2ミリ	虫や枯葉に注意して洗う		
	しめじ	5		流水で少しづつ洗いぬいで洗う		
	赤・白みそ	8	ミキサーで溶いておく			
	削り節					
高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐	8	水で戻す(2~3回水をかえる)	水切りはシンクの中で行う	だし汁・調味料・高野豆腐 ↓ 冷却(30℃) 澱粉をつけ、フライヤーで揚げる 入口180℃ 4分30秒 出口190℃ 水・調味料 干し椎茸 高野豆腐・青葱 配缶	2000ずつ炊く。崩れないように炊く。 中心温度85℃以上の確認 1000で冷却パット4個に分けて入れる 真空 1回目 1000 2回目 2000 3回目 2000 澱粉はつけすぎない。くっつかない様に流す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶はする人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。衛生手袋は途中で交換する。
	青葱	3	スライス1ミリ	虫や枯葉に注意して洗う		
	干し椎茸	0.3	4回水洗い後水につけてもどす →みじん切り	虫に注意して洗う		
	でんぷん					
	削り節					
ひじきのボン酢和え	油揚げ	5	冷凍	水切りはシンクの中で行う	白菜ポイル 油揚げポイル ひじきに下味 ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ポイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認 白菜は1000で蒸し器のパット3個/揚げは2000で1個/ ひじきは2000で1個の冷却パットに入れ、 大きなビニール袋(数箇所穴をあける)をかぶせて冷却する 蒸煮 1回目 ひじき・油揚げ 各5000 2回目 白菜3000 3回目 白菜2000 保存食。青エプロンで作業する。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	ひじき	0.5	4回水洗い後、水につけてもどす	〃		
	白菜	30	スライス1.5センチ	虫や枯葉に注意して洗う		
	ゆず果汁					
ふりかけ	削り節	2	だしをとった後の削り節を使う	水分はしっかり切っておく	調味料 削り節 白ごま 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	白ごま	1	釜で炒る			
	カンパン	1個	前日に数読み			

No.5

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
磯煮	豚肉	10	専用容器に入れる	豚肉の作業はビニール手袋をはめて行う 豚肉や厚揚げを触った手で	水 ↓ 豚肉 ↓ 人参・こんにゃく・じゃが芋 ↓ 厚揚げ・調味料・ひじき ↓ 配缶	※ 中学校用は別釜で調理 材料を入れる時、 水が飛び散らない様につけて入れる 豚肉は塊のないようよくほぐす アクはアク専用バケツに入れる 厚揚げには十分火を通す よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認(厚揚げ)・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	厚揚げ	30	冷凍	他のものに触れない		
	じゃが芋	45	手切り→水につける (あまり大きくならない様に大きさをそろえる)	水切りはシンクの中で行う		
	人参	20	イチョウ5ミリ ※中 イチョウ1センチ	流水で少しずつていねいに洗う		
	こんにゃく	20	1/4にカット→スライス5ミリ →湯につける ※中 スライス1センチ	水切りはシンクの中で行う		
	ひじき	1.5	4回水洗い後、水につけてもどす			
	味噌マヨネーズ焼	さけ	2切	専用容器に入れる 1つのアルミカップに鮭を2ヶずつ入れる 中は3個ずつ		
春菊と白菜の浸し	玉葱	8	みじん切り	流水で少しずつていねいに洗う	白菜 春菊 ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ホイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない。 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認 白菜は1000で蒸し器のハット4個/春菊は1個に分けて入れる 真空 1回目 春菊 3000(冷却) 蒸煮 1回目 白菜 各3000(冷却) 2回目 白菜・春菊 各2000(冷却) 保存食。青エプロンで作業する。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	パセリ	0.3	みじん切り 全て混ぜ合わせ、	虫や枯葉に注意して洗う		
	赤味噌	2	みじん切り 味噌マヨネーズソースを作る			
	マヨネーズ	4				
大豆の黒砂糖	アルミカップ		前日にはずしておく			
	春菊	10	スライス2センチ	流水で少しずつていねいに洗う	水・調味料 ↓ 大豆 ↓ きな粉・すりごま ↓ 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	白菜	35	スライス1.5センチ	〃		
花かつお		クラスに2~3袋				
大豆の黒砂糖	いり大豆	5	アルミタライに入れる			
	きな粉	0.2				
	すりごま	0.2				

No.6

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
若竹汁	豆腐	30	冷凍 *早くから釜の前に置かない	水切りはシンクの中で行う。 豆腐やかまぼこを触った手で他のものに触れない	水・だし昆布 削り節 ↓ かまぼこ・たけのこ・豆腐 調味料 ↓ わかめ・みつば ↓ 配缶	材料を釜に入れる時、水が飛び散らない様気をつけて入れる 豆腐には十分火を通す 出来あがりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認(豆腐)・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	かまぼこ	8	1/2にカット(冷蔵庫に保管)→スライス2			
	たけのこ	25	スライス2ミリ	流水で少しずついいいに洗う		
	わかめ	2	冷凍	砂に気をつけて少しずつもどす		
	みつば	3	スライス1センチ	流水で少しずついいいに洗う		
	削り節					
	だし昆布			汚れを拭き取っておく		
たこ焼き風揚げ	蛸	8	水で解凍→赤色タライで受ける (大きければ包丁でカットする)	ドリップを床へこぼさない様に気をつける 蛸や竹輪を触った手で他のものに触れない	材料を全て混ぜ合わせる (250ずつタライで混ぜる) ↓ 一口大に丸めてフライヤーで揚げる 入口180℃ 4分30秒 ↓ 出口190℃ 配缶	一口大の大きさに丸めて流す(なるべく小さく) 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う
	竹輪	2	1/2にカット(冷蔵庫にて保管) →スライス2ミリ	※調理室で混ぜ合わせるので場所を確保しておくこと		
	キャベツ	10	みじん切り(3ミリ2回切りにする)	虫や枯葉に注意して洗う		
	青葱	4	スライス2ミリ	〃		
	小麦粉	8		〃		
	山芋粉	1.5		〃		
	粉かつお	0.3		※流すのに時間がかかるので人数を確保しておくこと		
ソース		クラス1本				
切干大根の煮物	豚肉	5	専用容器に入れる	豚肉の作業はビニール手袋をはめて行う 豚肉や平天を触った手で他のものに触れない	だし汁をとる 油 豚肉 だし汁 人参・切干大根 平天・調味料 配缶	ポイル後の切干大根はよく水気を切っておく (青色四角コ) よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	平天	5	1/2にカット→スライス6ミリ			
	切干大根	5	4回洗い→水につけてもどす スライス5センチ→ポイル→冷却20℃	水切りはシンクの中で行う		
	人参	5	ささがき	流水で少しずついいいに洗う		
	削り節					
ふりかけ	削り節	2	だしをとった後の削り節を使う	水分はしっかり切っておく	調味料 削り節・出し昆布 白ごま 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	出し昆布	0.5	だしをとった後の出し昆布を使う	〃		
	白ごま	0.5	1センチ幅せん切り 釜で炒る			
がんもどき			※小学校のみ			
	がんもどき	26	専用容器に入れる	がんもどきを触った手で他のものに触れない	だし汁をとる(切干のだしと一緒に) だし汁 調味料・がんもどき 冷却・保管 配缶	よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 冷却し、冷蔵庫で保管する。配食する人は青エプロンで行う。 素手で配食しない。(ビニール手袋を汚染しない)
	削り節					
ふりかけ	1袋	前日に数読み				

No.7

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント		
酢豚	豚肉	35	専用容器に入れる	豚肉の作業はビニール手袋をはめて行う	調理方法 <豚肉> 仕分けする(下味をつける) ↓ 澱粉をつけ、フライヤーで揚げる 入口180℃ 4分 出口190℃ 油 玉葱・人参 竹の子・ピーマン・干し椎茸 水・調味料・中華スープ 豚肉 配缶	※中学校用は別釜で調理		
			※揚げた後の豚肉は青色四角カゴへ入	豚肉を触った手で他のものに触れない		澱粉をたくさんつけすぎない	一度にたくさん流さない	
	玉葱	45	うす切り	流水で少しずついいいに洗う		→揚げた後は青色四角カゴへ入れる	中心温度85℃以上90秒の確認	手袋は途中で交換する
	竹の子	15	スライス5ミリ→ポイル	流水で少しずついいいに洗う				
			※中 スライス1センチ→ポイル					
	人参	20	イチョウ5ミリ	流水で少しずついいいに洗う				材料はよく炒める
			※中 乱切り					よく炊く
	ピーマン	5	1/4カット→スライス8ミリ	流水で少しずついいいに洗う				中心温度85℃以上90秒の確認・保存食
干し椎茸	0.5	4回水洗い後水につけてもどす	虫に注意して洗う			配缶する人は青エプロンで行う。		
	トマトチャップ					素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない)		
	でんぷん					衛生手袋は途中で交換する。		
蒸ししゅうまい	焼売	2ヶ	オープン用の蒸し器のバットに並べる (蒸し器1枚に約90ヶ×20段) (新オープンは17段・下3段使用しない)	焼売を触った手で他のものに触れない 蒸し器に薄く油をひいておく	蒸し器に並べる (豚肉の作業が終わり次第)↓ オープンで蒸す(20分) オープンで蒸焼き(130℃・15分)	豚肉の作業が終わってから蒸し始める 蒸し始める時間を考えて、並べる(早くから作業しない) 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する。		
			※中学生は3個ずつ		↓ 配缶	配缶する人は青エプロンで行う		
ナムル	小松菜	20	スライス2センチ	虫や枯葉に注意して洗う	人参を蒸す 小松菜 もやし 吹抜けOFF ポイル 100℃・8分 ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ホイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認		
	もやし	15	スライス4センチ	流水で少しずついいいに洗う		小松菜・もやしは1000で蒸し器のバット2個／		
	人参	5	せん切り	//		人参は1000で1個に分けて入れる		
	白ごま	1	釜で煎る→ミキサーでつぶす			蒸煮 1回目 人参5000(蒸す)→冷却 2回目 小松菜3000(冷却) 3回目 小松菜+もやし 各2000(冷却)		
						真空 1回目 もやし3000(冷却) 保存食。青エプロンで作業する 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。		
	味付けじゃこ	1袋	前日に数読み					

No.8

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント	
汁	挽割大豆	10	専用容器に入れる		水・だし昆布→カット 削り節 ↓ 油揚げ ごぼう・人参・大根 つきこんにゃく・挽割大豆 高野豆腐 ふき・だし昆布 ↓ みそ ↓ 配缶	材料を釜に入れる時、 水が飛び散らない様につけて入れる アクはアク専用バケツに入れる 出来あがりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。	
	油揚げ	5	冷凍	油揚げを触った手で他のものに触れない			
	高野豆腐	2	水で戻す(2~3回水をかえる)				
	大根	30	5ミリ角	流水で少しずついで洗い洗う			
	ごぼう	10	スライス5ミリ(太いものは半月)→水	水切りはシンクの中で行う			
	人参	10	5ミリ角	流水で少しずついで洗い洗う			
	ふき	5	スライス5ミリ	虫や枯葉に注意して洗う			
	つきこんにゃく	5	カットしなくてよい→湯につける	〃			
イカメンチ	削り節						
	だし昆布		汚れを拭き取っておく→だしをとった後、スライス2ミリ				
赤・白みそ	赤・白みそ		ミキサーで溶いておく				
	ミンチカツ	1ヶ	専用容器に入れる	ミンチカツを触った手で他のものに触れない 早くから出しすぎない	仕分けする ↓ フライヤーで揚げる 入口180℃ 7分 出口190℃ 中学校は9分 ↓ 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う	
果物(りんご)	りんご	1/6ヶ	2回水洗い (2回共スポンジでこすり洗い) →200ppmの次亜塩素酸ナトリウム に5分浸漬 →流水に1~2分浸水 →流水で十分にすすぐ →1/6にカット→水洗い→塩水につける 中学は1/4にカット	流水で1個ずつ丁寧にこすり洗いする 残留塩素濃度試験紙で塩素濃度を確認する 次亜塩素酸ナトリウムを扱うときは ゴム手袋を使用する *塩水はシンクで水7分目に対して塩を 小おわんにすり切り1杯位入れる 水は1000毎に交換する。	2回水洗い 次亜塩素酸ナトリウムに浸漬 水洗い 1/6にカット 1/4にカット 水洗い 塩水につける ↓ 配缶	手指に傷のある者は作業しない 次亜塩素酸ナトリウムに浸漬後の果物は、素手で取り扱わない 洗浄後のりんごはピンクの四角かごに入れる りんごを洗浄、カットする所はきれいに片づけて消毒しておく りんごをカット、配缶する人は青エプロンで作業する 包丁、まな板はこまめに洗浄、消毒する(シンクの中で行う) 包丁、まな板を消毒する際に、手指も洗う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。	
	削り節	2	だしをとった後の削り節を使う	水分はしっかり切っておく	調味料 削り節 白ごま 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。	
	白ごま	1	釜で炒る				
	ふりかけ			※小学校のみ			
	煮あえっこ	豆腐	30	冷凍 *早くから釜の前に置かない	豆腐や油揚げを触った手で 他のものに触れない	油 油揚げ ごぼう・人参・大根 ↓ 豆腐ボイル 豆腐・調味料 ↓ 配食	豆腐を釜に入れる時、 水が飛び散らない様につけて入れる 豆腐には十分火を通す 中心温度85℃以上90秒の確認(豆腐)・保存食 素手で配食しない。(ビニール手袋を汚染しない) 配食する人は青エプロンで行う。
		油揚げ	5	冷凍			
大根		30	せん切り	流水で少しずついで洗い洗う			
ごぼう		15	ささがき	〃			
人参		5	せん切り	〃			
ふりかけ	1袋	前日に数読み					

No.9

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
ミートポテト	牛ミンチ	7	専用容器に入れる	ミンチの作業はビニール手袋をはめて行う	油・にんにく ↓ 牛・豚ミンチ・ひきわり大豆 塩・胡椒・赤ぶどう酒 ↓ 玉葱・人参 じゃが芋を蒸す ↓ (塩をふる) 鶏がらスープ・調味料 吹抜け OFF ↓ 100℃・30分 ポークルー ↓ ← じゃが芋 ↓ 配缶	じゃが芋は1000で蒸し器のバット5個に分ける じゃが芋3000 (2回蒸す) 牛・豚ミンチは塊のないようよくほぐして炒める
	豚ミンチ	7	専用容器に入れる	ミンチを触った手で他のものに触れない		
	挽割大豆	7	専用容器に入れる			
	じゃが芋	60	サイコロ切り→水につける (腐りがないかチェックしながら切る)	水切りはシンクの中で行う		
	玉葱	40	みじん切り	流水で少しずついいねいに洗う		
	人参	20	みじん切り	〃		
	トマトピューレ	6				
	トマトケチャップ	1.5				
	ウスターソース					
	ポークルー	2	ミキサーで溶いておく			
にんにく		みじん切り				
スクランブルエッグ	卵	35	割卵→ミキサー ※殻が入らないように確かめながら割る	卵液を床へこぼさないように気をつける 卵やまぐろフレークを触った手で	油 ↓ マグロフレーク・塩・胡椒 ↓ 卵 グリンピース ↓ 配缶	1000ずつ作業する まぐろフレークは塊のないようよくほぐして炒める 卵には十分火を通す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	マグロフレーク	5	(水煮レトルト) 専用容器に入れる (汁気は切らなくてよい)	他のものに触れない 袋はふいてからアルコール消毒する		
	グリーンピース	5	水で解凍			
カリフラワーのマリネ	カリフラワー	30	手切り (あまり大きくならないように大きさをそろえる)	虫や枯葉に注意して洗う	カリフラワー 玉葱 ↓ ボイル ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ホイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない。 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認 カリフラワーは1000で3個、玉葱は1000で2個に分けて入れる 真空 1回目 カリフラワー 2000(冷却) 2回目 玉葱 3000(冷却) 3回目 カリフラワー 2000(冷却) 4回目 カリフラワー1000+玉葱2000(冷却) 保存食。青エプロンで作業する 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	玉葱	15	うす切り	流水で少しずついいねいに洗う		
	キャラメルチーズ	1個	前日に数の確認			

No.10

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
七 草 粥	米	25	洗っておく(粒がつぶれないように気をつける)		水 ↓ 米	水は8倍(出来上がりは190~200)
	七草	1	フリーズドライ		大根葉・かぶの葉 ↓ ボイル・冷却 大根・かぶ	沸騰したら火をとめて、しばらく湯につけておく(30分位) ボイル後の葉はよく水気を切っておく(青色四角加)
	大根	5	小さめのスライス2ミリ	流水で少しずついいいに洗う	↓ 大根葉・かぶの葉・七草・塩	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	大根葉(きれいなもの)		スライス1センチ→ボイル→冷却(20℃)	虫や枯葉に注意して洗う	↓	
	かぶ	5	小さめのイチョウ5ミリ	流水で少しずついいいに洗う	↓ 配缶	
	かぶの葉(きれいなもの)		スライス1センチ→ボイル→冷却(20℃)	虫や枯葉に注意して洗う		
筑 前 煮	鶏肉	10	専用容器に入れる	鶏肉の作業はビニール手袋をはめて行う 鶏肉を触った手で他のものに触れない	ごま油 ↓ 鶏肉	鶏肉は塊のないようよくほぐして炒める 材料はよく炒める
	ごぼう	15	スライス8ミリ(輪切り)→水につけてアク抜き(水をかえて十分アク抜きを行う)	流水で少しずついいいに洗う 水切りはシンクの中で行う	↓ ごぼう・人参・竹の子・れんこん こんにゃく・干し椎茸	よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶する人は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	人参	15	イチョウ8ミリ	流水で少しずついいいに洗う	↓	
	竹の子	15	スライス8ミリ→ボイル	〃	↓ 水・調味料	
	れんこん	15	イチョウ8ミリ→水につけてアク抜き(十分アク抜きを行う)	〃	↓ 配缶	
	こんにゃく	15	1/4にカット→スライス5ミリ→湯につける	水切りはシンクの中で行う		
	干しいたけ	0.4	4回水洗い後水につけてもどす	〃		
鯖 の 玄 米 揚 げ	鯖	1ヶ	専用容器に入れる 中学校は60g	魚を触った手で他のものに触れない	仕分けする 衣をつけ、フライヤーで揚げ 入口180℃ 7分 出口190℃ 中学校は9分 配缶	くっつかない様に流す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する。配缶する人は青エプロンで行う
	玄米フレーク	4				
	米粉	2				
煮 豆	黒豆	5	前日より水につけておく	流水でよく洗う 冷蔵庫で保管する	水・黒豆 ↓ 砂糖・醤油 みりん ↓ 配缶	3000ずつ炊く アクはアク専用バケツに入れる 豆がつぶれないように炊く よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。

No.11

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
船場汁	鯖	20	専用容器に入れる	鯖の作業はビニール手袋をはめて行う 鯖を触った手で他のものに触れない	水・だし昆布 削り節 ↓ 人参・大根 生椎茸 ↓ 鯖ボイル 調味料・鯖・青ねぎ ↓ 配缶	鯖は使用直前にボイルする 材料を釜に入れる時、 水が飛び散らない様に気をつけて入れる アクはアク専用バケツに入れる 出来あがりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	大根	20	1/6~1/8等分→スライス2ミリ	流水で少しずつ洗いぬいで洗う		
	人参	5	イチヨウ2ミリ	〃		
	生椎茸	5	石づきを取る→スライス2ミリ	流水で少しずつ洗いぬいで洗う		
	青ねぎ	5	スライス2ミリ	虫や枯葉に注意して洗う		
	削り節					
	出し昆布			汚れを拭き取っておく		
お好み焼き	豚ミンチ	10	専用容器に入れる	豚ミンチ、いかの作業は ビニール手袋をはめて行う	材料を全て混ぜ合わせる 1台(306個)ずつタライで混ぜる ↓ アルミカップに入れる ↓ オープンで焼く 200℃ 21分 中学校は25分 ↓ 配缶	※肉魚処理室で混ぜ合わせる ※並べるのに時間がかかるので、 人員を確保しておくこと 鉄板1枚に18個並べる ×17段=306個 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う
	いか	10	水で解凍→赤色タライで受ける	ドリップを床へこぼさないように気をつける		
	キャベツ	23	みじん切り(スライス2ミリを2回)	虫や枯葉に注意して洗う		
	青ねぎ	5	スライス5ミリ	〃		
	米粉	7				
	山芋粉	1		※アルミカップは前日にはずしておく		
	粉かつお	0.5		配缶用アルミホイルを準備しておく		
	ソース		クラス1本			
マヨネーズ		クラス1本 中学校のみ				
大阪しるなの煮浸し	油揚げ	5	冷凍	油揚げを触った手で他のものに触れない 水切りはシンクの中で行う	だし汁をとる だし汁・調味料 ↓ しるな 油揚げ ホイル・冷却 ↓ しるな ← ↓ 配缶	ボイル後のしるなはよく汁気を切っておく(青色四角カ) よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	大阪しるな	45	スライス2センチ→ボイル→冷却20℃	虫や枯葉に注意して洗う		
	削り節					
ふりかけ	削り節	2	だしをとった後の削り節を使う	水分はしっかり切っておく	調味料 削り節・出し昆布 白ごま 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	出し昆布	0.5	だしをとった後の出し昆布を使う	〃		
	白ごま	0.5	釜で炒る			
味付けじゃこ	1袋	前日に数の確認				

No.12

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
ミートスパゲッティ	牛ミンチ	10	専用容器に入れる	肉の作業はビニール手袋をはめて行う	油・にんにく ↓ ミンチ・塩・胡椒・赤ぶどう酒 ↓ 玉葱・人参 ひき割り大豆・ホールマト 鶏がらスープ・調味料 ↓ ポークルー グリーンピース ↓ 配缶 ↓ スパゲッティポイル ↓ オリーブ油とからめる ↓ 順次配缶	3000ずつ作業する 牛・豚ミンチは塊のないようよくほぐして炒める 材料はよく炒める アクはアク専用バケツに入れる ルーを入れてからよく煮込む(15~20分) 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する
	豚ミンチ	10	"	肉や大豆を触った手で		
	ひき割り大豆	10	専用容器に入れる(そのまま使用)	他のものに触れない		
	スパゲッティ	40				
	玉葱	45	みじん切り	流水で少しずつついでいねいに洗う		
	人参	20	みじん切り(さががき)	"		
	にんにく		みじん切り	"		
	グリーンピース	5	水で解凍	"		
	ホールマト	5	開缶→ミキサーでつぶしておく	缶はアルコール消毒しておく		
	トマトチャップ	8				
ウスターソース						
ポークルー	2	ミキサーで溶いておく				
鯨の竜田揚げ	鯨	40	専用容器に入れる	鯨を触った手で他のものに触れない 早くから出しすぎない	仕分けする(下味をつける) ↓ 澱粉をつけ、フライヤーで揚げる 入口180℃ 5分30秒 出口190℃ ↓ 配缶	澱粉はつけすぎない くっつかない様に流す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う
	土生姜	0.3	みじん切り			
	にんにく		みじん切り			
キャベツの甘酢漬	キャベツ	25	スライス1センチ	虫や枯葉に注意して洗う	人参を蒸す 吹抜けOFF 100℃・8分 ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ホイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認 人参は2000で蒸し器のバット1個/ キャベツは1000で3個に分けて入れる 蒸煮 1回目 人参5000(蒸す)→冷却 2回目 キャベツ3000(冷却) 3回目 キャベツ2000(冷却) 保存食。青エプロンで作業する 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	人参	3	せん切り	流水で少しずつついでいねいに洗う		
	キャラメルチーズ	1個	前日に数の確認			

No.13

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
う っ た ち 汁	豚肉	10	専用容器に入れる	豚肉の作業はビニール手袋をはめて行う 豚肉を触った手で、他のものに触れない	水・出し昆布 削り節 ↓ 豚肉 人参・大根・ごぼう 調味料 ↓ すいとん → 小松菜ホイル・冷却 小松菜 ↓ 配缶	材料を釜に入れる時、 水が飛び散らない様に気をつけて入れる 鶏肉は塊のないようよくほぐす アクはアク専用バケツに入れる すいとんには十分火を通す 中心温度85℃以上90秒の確認(すいとん)・保存食 すいとんが均等になるように配缶する 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	すいとん	10	冷凍→青色ザルへ入れる			
	大根	10	1/6~1/8等分→スライス2ミリ	流水で少しずつ洗いぬいで洗う		
	人参	5	イチヨウ2ミリ	//		
	ごぼう	5	ささがき→水につけてアク抜き (十分アク抜きを行う)	水切りはシンクの中で行う		
	小松菜	10	スライス2センチ →ポイル→冷却(20℃)	虫や枯葉に注意して洗う		
	出し昆布 削り節					
鑪 の 塩 麴 焼 き	さわら	1ヶ	専用容器に入れる 中学は70g	鑪を触った手で他のものに触れない 早くから出しすぎず、 焼く時間を考えて並べる	仕分けする(下味をつける) 鉄板に並べオープンで焼く 200℃ 19分 ↓ 配缶 ↓ 配缶	1回目を焼き始めてから2回目に焼く分を並べ始める 重ならない様に並べる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う
	塩こうじ				中学は23分	
か け あ え	いか	8	水で解凍→赤色タライで受ける	ドリッパを床へこぼさないよう気をつける いかを触った手で他のものに触れない	人参を蒸す 大根・きゅうり いか 酢みそ 吹抜けOFF ホイル ホイル 炊く 100℃・8分 ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ポイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない。 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認 いか・人参・きゅうりは1000で蒸し器のバット1個/大根は1000で3個 酢みそは2000で冷却バット1個に分け、ビニール袋をかけて冷却する 蒸煮 1回目 人参5000(蒸す)→冷却 2回目 大根・きゅうり 各3000 3回目 大根・きゅうり 各2000 真空 1回目 いか5000*冷却後冷却機内消毒 2回目 酢みそ5000(冷却後重量計量) 保存食。青エプロンで作業する。 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	大根	25	せん切り	流水で少しずつ洗いぬいで洗う		
	人参	5	せん切り	//		
	きゅうり	10	せん切り	//		
	白みそ	4	酢みそを作る(ミキサーで溶いておく)			
ふ り か け	削り節	2	だしをとった後の削り節を使う	水分はしっかり切っておく	調味料 削り節・出し昆布 白ごま 配缶	中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 配缶は青エプロンで行う 素手で配缶しない。(ビニール手袋を汚染しない) ビニール手袋は途中で交換する。
	出し昆布	0.5	だしをとった後の出し昆布を使う	//		
	白ごま	0.5	釜で炒る			
赤 飯	α化赤飯		そのまま使用		水 α化赤飯・塩 ↓ 食缶へ配缶	水は1.3倍 沸騰したところに米を入れ、かき混ぜながらしばらく弱火で炊く。 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 火をとめて、しばらく蒸らしておく(30分位)。途中で上下を返す。 蒸らし終わったら、ほぐす 学校毎に配缶。素手で配缶しない。配缶する人は青エプロンで行う
	塩		米の量の0.5%			
即 席 漬 け	大根	30	イチヨウ2ミリ	流水で少しずつ洗いぬいで洗う	大根 ホイル ↓ 冷却(8℃) 材料を和える 保管・配食	ポイルする時は沸騰した所に入れる。 中心温度85℃以上90秒の確認。 蒸し器のバット1個に入れ、冷却 配食する直前に和える。保存食。 冷蔵庫で保管。青エプロンで作業する。 素手で配食しない。(ビニール手袋を汚染しない)
	昆布パウダー					
	桜もち	1個	前日に数の確認			当日、冷蔵庫から出すタイミングを調整する

No.14

	食品	分量	準備	衛生ポイント	調理方法	衛生ポイント
豆腐のみそ汁	豆腐	30	冷凍 * 早くから釜の前に置かない	豆腐・油揚げを触った手で他のものに触れない	水・削り節 ↓ 玉葱・豆腐・油揚げ・えのき茸 ↓ 調味料 ↓ 小松菜ポイル みそ・わかめ・小松菜 ↓ 配缶	材料を釜に入れる時、水が飛び散らない様子を気をつけて入れる アクはアク専用バケツに入れる 豆腐には十分火を通す 味噌を入れる時に出来上がりの量を調整する 中心温度85℃以上90秒の確認(豆腐)・保存食 配缶は青エプロンで行う。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	油揚げ	5	冷凍	水切りはシンクの中で行う		
	わかめ	2	(冷凍)			
	玉葱	25	うす切り	流水で少しずつ洗いぬいで洗う		
	えのき茸	5	石づきをとり3等分	〃		
	小松菜	10	スライス1センチポイル→冷却20℃	虫や枯葉に注意して洗う		
	赤・白みそ削り節	8	ミキサーで溶いておく			
トンカツ	豚肉	1ヶ	専用容器に入れる 中学は50g	豚肉の作業はビニール手袋をはめて行う 豚肉を触った手で他のものに触れない	仕分けする(下味をつける) 小麦粉・パン粉をつける ↓ フライヤーで揚げる 入口180℃ 4分30秒 出口190℃ 中学は6分 配缶	小麦粉はつけすぎない くっつかない様に流す 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配缶しない。(衛生手袋を汚染しない) 手袋は途中で交換する 配缶する人は青エプロンで行う
	小麦粉	5				
	パン粉	5				
梅肉和え	きゅうり	20	スライス2ミリ	流水で少しずつ洗いぬいで洗う	れんこん・きゅうりポイル ↓ 冷却(8℃) ↓ 材料を和える ↓ 配缶	ポイルする時は沸騰した所に入れる。一度に沢山入れない。 途中で湯を交換する。中心温度85℃以上90秒の確認 きゅうり・蓮根は1000で蒸し器のバット2個にわけて冷却 蒸煮 1回目 れんこん+きゅうり 各3000 2回目 れんこん+きゅうり 各2000 保存食。青エプロンで作業する。素手で配缶しない。 (ビニール手袋を汚染しない)ビニール手袋は途中で交換する。
	れんこん	15	イチョウ2ミリ→水につける (水をかえてよくアク抜きをする)	水切りはシンクの中で行う		
	梅肉	2				
大豆の磯煮	大豆	7	前日より水につけてもどしておく	冷蔵庫で保管する	出し汁をとる だし汁 ↓ 大豆ポイル 人参・こんにやく・油揚げ・大豆 調味料・ひじき ↓ 配缶	アクはアク専用バケツに入れる よく味をしみこませる 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 素手で配食しない。(ビニール手袋を汚染しない) 配食する人は青エプロンで行う。
	ひじき	3	4回水洗い後、水につけてもどす	水切りはシンクの中で行う		
	油揚げ	7	冷凍	油揚げを触った手で、他のものに触れない		
	人参	13	イチョウ3ミリ	流水で少しずつ洗いぬいで洗う		
	こんにやく 削り節	13	1/4にカット→スライス5ミリ→湯につける	水切りはシンクの中で行う		
菜飯	α化米	75	そのまま使用		水 菜飯もと α化米・α化もち米 ↓ 食缶へ配缶	水はα化米1.9倍、もち米1倍 沸騰したところに米を入れ、かき混ぜながらしばらく弱火で炊く。 中心温度85℃以上90秒の確認・保存食 火をとめて、しばらく蒸らしておく(30分位)。 途中で上下を返す。蒸らし終わったら、ほぐす 学校毎に配缶。素手で配缶しない。配缶する人は青エプロンで行う
	α化もち米	15	〃			
	菜飯		〃			
	桜もち	1個	前日に数読み(6年生選択者のみ)			当日、冷蔵庫から出すタイミングを調整する
	クレープ	1個	前日に数読み			当日、冷蔵庫から出すタイミングを調整する

※1 現学校給食センター設備での調理方法等を参考に示したもの。

※2 小学校の分量で記載。中学校分量は想定献立案を参照。現行の5000食として提示している。

※3 年齢に応じた栄養価を確保するため、中学校は1品多い日がある。また、献立により、小学校と中学校で食材の切り方や調理方法が異なる場合がある。