資料６－１

想定献立表Ａ

牛乳
こぎつねごはん（さくら飯）
豚汁

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
こぎつねごはん	さくら飯	100	
	こめサラダ油	0.6	油 ↓
	しょうが	0.7	しょうが（みじん）
	ひなもも皮なし	38	↓
	かつお節（薄）	0.5	鶏肉（短冊）
	水	9	↓
	三温糖	2.6	だし汁
	しょうゆ	4	↓
	調理用日本酒（ペットボトル）	3	調味料
	にんじん	35	↓
	カット油揚げ	23	人参（せん）
	北海道産グリンピース	6	（冷）油揚げ（ボイル） ↓ （冷）ピース（ボイル） ↓ 配缶
豚汁	こめサラダ油	0.6	
	ぶた肩肉	30	油
	こんにゃく	15	↓
	にんじん	15	鶏肉（短冊）
	かつお節（薄）	3	↓
	だいこん	30	人参（いちょう）
	さといも	30	↓
	味噌（甘）	8	こんにゃく（薄切り）
	味噌（辛口・白）	10	↓
	木綿豆腐	20	大根（いちょう）
	長ねぎ	7	↓
			里芋（いちょう） だし汁（釜使用） ↓ 味噌(1.5倍の水で溶く） ↓ 豆腐（サイコロ） ↓ 長葱（輪） ↓ 配缶

総重量
１２０ｇ

総重量
２３５ｇ

資料６－２

想定献立表Ｂ

牛乳
ちゃんこうどん
さつま揚げのカレー炒め

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
ちゃんこうどん	ゆでめん	120	
			だし汁
	かつお節（厚）	3	↓
	ひなもも皮なし	25	鶏肉（短冊）
	にんじん	15	↓
	だいこん	20	人参（いちょう）
	はくさい	25	↓
	カット油揚げ	10	大根（いちょう）
	しょうゆ	13	↓
	日の出本みりん	5	調味料
	食塩	0.5	↓
	長ねぎ	7	（冷）油揚げ（ボイル）
			はくさい（ザク）
			↓
			長葱（輪）
			↓
			配缶
	総重量 ２５０ｇ		
さつま揚げのカレー炒め	さつま揚げ	60	
	三温糖	2	調味料を合わせて
	調理用日本酒（ペットボトル）	2	煮立てる
	しょうゆ	2	↓
	カレー粉　400g	0.15	さつま揚げ（油抜き）
	白ごま	1	↓
	澱粉	0.1	白ごま（炒る）
			↓
			配缶
	総重量 ６５ｇ		

資料６－３

想定献立表Ｃ

牛乳
ごはん
韓国風肉じゃが
もやしのナムル

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
ごはん	米飯	100	
韓国風肉じゃが	こめサラダ油 にんにく ぶた肩肉 四川豆板醤 にんじん しらたき じゃがいも 丸鶏使用がらスープ 三温糖 しょうゆ たまねぎ 総重量 ２３０ｇ	0.6 0.7 40 0.5 25 25 65 0.4 2.5 6 45	油 ↓ にんにく（みじん） ↓ 豚肉（短冊） ↓ 人参（厚いちょう） ↓ 白滝（ザク・ボイル） じゃがいも（厚めいちょう） ↓ （冷）油揚げ（ボイル） ↓ はくさい（ザク） ↓ 長葱（輪） ↓ 配缶
もやしのナムル	ごま油 にんにく にんじん 無塩せきロースハムカット こまつな もやし 上白糖 しょうゆ 白ごま 総重量 １２０ｇ	0.6 0.3 20 15 25 40 0.6 2.7 1.3	**にんにく（みじん）** ↓ **人参（せん）** ↓ **ハム（短冊）** ↓ **小松菜（2cmザク）** ↓ **もやし(ボイル)** ↓ **真空冷却器で冷却** ↓ **調味料** **白ごま（炒る）** ↓ **配缶**

資料６－４

想定献立表Ｄ

牛乳
ポークカレーライス
ホットポテト

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
ポークカレーライス	米飯	100	
			小麦粉、バターでルウを作る
	こめサラダ油	0.6	
	にんにく	1	
	たまねぎ	40	油
	にんじん	25	↓
	ぶた肩肉	35	にんにく（みじん）
	カレー粉400g	0.4	↓
	ぶどう酒（赤）	2	玉ねぎ（薄切り）
	冷凍ソニオン	30	↓
	ケチャップ	8	人参（いちょう）
	ソース（ハイブレンドスター）	5	↓
	ソース（ハイブレンド中濃）	0.1	豚肉（短）
	りんごソース	0.5	カレー粉
	食塩	0.2	赤ワイン
	こしょう	0.02	↓
	マイルドカレーフレーク	21	水
	脱脂粉乳　１kg箱	4	
			（冷）ソニオン
			↓
			調味料
			↓
			ルウ・脱脂粉乳
			↓
			10分以上煮る
			↓
			配缶
ホットポテト	L&M　ノンエッグハーフ　1kg	10	
	食塩	0.2	ノンエッグハーフ・塩・こしょう
	こしょう	0.01	↓
	北海道まるごと野菜ミックス	20	冷）野菜ミックス（ボイル）
	じゃが芋	65	↓
	純米酢	0.5	じゃが芋（いちょう・ボイル）
			酢
			↓
			配缶

総重量
２３５ｇ

総重量
９５ｇ

資料６－５

想定献立表E

牛乳
黒パン
チキンメンチカツ
チリコンカン
コーンソテー

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
黒パン	黒パン	80	
チキンメンチカツ	冷)チキンメンチカツ 揚げ油 総重量 ６５ｇ	60 8	油 ↓ 冷)チキンメンチカツ 揚げる ↓ 配缶
チリコンカン	こめサラダ油 にんにく ぶた肩肉 ウィンナー オールスパイス にんじん たまねぎ ひよこ豆 冷）ミックスビーンズ ぶどう酒（赤） トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 三温糖 総重量 １６０ｇ	0.6 0.5 15 20 0.02 20 30 15 15 1 10 15 3 0.3 0.02 0.1	油 ↓ にんにく（みじん） ↓ 豚肉（短冊） ↓ ウィンナー（輪） ↓ オールスパイス ↓ 人参（角） ↓ 玉葱（角） ↓ ひよこ豆 冷）ミックスビーンズ ↓ 調味料 ↓ 配缶
コーンソテー	バター コーン 総重量 ４１ｇ	0.6 40	バター ↓ コーン ↓ 配缶

資料６－６

想定献立表F

牛乳
麦入りご飯
照り焼きチキン
こふき芋
つみれ汁

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
麦入りご飯	麦入りご飯	90	
照り焼きチキン	こめサラダ油 鶏ひなもも切り身 しょうが しょうゆ 酒 味醂 総重量 ８６ｇ	2 80 1.5 3 1 1	油 ↓ 鶏肉 焼く ↓ 配缶
こふき芋	じゃが芋 塩 こしょう 総重量 ５０ｇ	50 0.1 0.01	じゃが芋 ↓ ふかす 塩・こしょう ↓ 配缶
つみれ汁	かつお節 地魚ハンバーグ にんじん だいこん キャベツ 長ねぎ しょうゆ 味醂 塩 総重量 ２３５ｇ	3 15 15 25 25 10 6 1.8 0.3	かつお節でだし汁をとる ↓ 地魚ハンバーグ（８等分） ↓ 人参（いちょう） ↓ 大根（いちょう） キャベツ（短冊） ↓ 長葱（輪） ↓ 調味料 ↓ 配缶

資料６－７

想定献立表Ｇ

牛乳
マーボー丼
焼き餃子
中華サラダ

献立	食材	分量(g)	調理工程	
牛乳	牛乳	206		
マーボー丼	米飯	90		
	こめサラダ油	0.6	油 ↓	
	しょうが	0.8	しょうが（みじん）	大豆ミート
	にんにく	0.8	↓	↓
	豚ひき肉	40	にんにく（みじん）	豆腐（角・ボイル）
	豆板醤	1	↓	↓
	にんじん	30	豚肉（ひき肉）	ごま油
	たまねぎ	30	↓	↓
	みそ	4	豆板醤	でんぷん
	しょうゆ	5.5	↓	↓
	上白糖	1.5	人参（みじん）	配缶
	酒	3	玉葱（みじん）	
	ケチャップ	2.5	↓	
	長ねぎ	7	調味料	
	大豆ミート	5	↓	
	豆腐	45	長葱（輪）	
	ごま油	0.2		
	でんぷん	1.5		
焼き餃子	こめサラダ油	2	油	
	冷)餃子	60	↓ 冷)餃子	焼く ↓ 配缶
中華サラダ	ごま油	0.6		
	無塩せきロースハムカット	10	ハム（短冊）	
	にんじん	10	↓	
	もやし	30	人参（せん）	春雨（ボイル）
	きゅうり	20	↓	↓
	春雨	10	もやし（ボイル）	真空冷却機で冷却
	サラダビネガー	4.5	↓	↓
	上白糖	2	きゅうり（せん）	調味料
	塩	0.1	（ボイル）	↓ 配缶

総重量
２００ｇ

総重量
６０ｇ

総重量
９０ｇ

資料６－８

想定献立表Ｈ

牛乳
ソフト麺ミートソース
焼きウィンナー
コールスローサラダ

献立	食材	分量(g)	調理工程
牛乳	牛乳	206	
ソフト麺 ミートソース	ソフト麺	120	
			小麦粉、バターでルウを作る
	こめサラダ油	0.6	
	にんにく	0.5	
	たまねぎ	50	油
	にんじん	25	↓
	豚ひき肉	35	にんにく（みじん）
	オールスパイス	0.05	↓
	ぶどう酒（赤）	3	玉ねぎ（薄切り）
	冷）ソニオン	20	↓
	トマトピューレ	25	人参（いちょう）
	ケチャップ	25	↓
	食塩	0.7	豚肉（挽）
	こしょう	0.03	オールスパイス
	デミグラスソース	10	赤ワイン
	ウスターソース	6	↓
	粉チーズ	3	水
	小麦粉	3	
	バター	3	
			（冷）ソニオン
			↓
			調味料
			↓
			ルウ・脱脂粉乳
			↓
			10分以上煮る
			↓
			配缶
焼きウィンナー	こめサラダ油	2	油
	ウィンナー	60	↓
			ウィンナー
			焼く
			↓
			配缶
コールスロー サラダ	こめサラダ油	0.2	
	無塩せきロースハムカット	20	
	キャベツ	45	ハム（短冊）
	コーン	10	↓
	サラダビネガー	4	キャベツ（せん）
	塩	0.25	↓
	こしょう	0.03	コーン(ボイル)
	洋辛子	0.1	
	上白糖	0.5	
			真空冷却器で冷却
			↓
			調味料
			↓
			配缶

総重量
２５０ｇ

総重量
６０ｇ

総重量
８２ｇ