

調理指示書（小学生）

1日目

10:15 仕上り

児童 2,755人

料理名	材料名	規格	一人当り	総使用量	釜数	釜当り使用量
ごはん（※）	米飯（コシヒカリ）弁当	90g 弁当	1.00	2,755.00 個		
牛乳（※）	普通牛乳	200cc	1.00	2,755.00 個		
鶏肉のレモンソースがけ	鶏もも切身（皮なし）	50g	1.00	2,755.00 個		
	しょうゆ		0.50	1.38 kg		
	清酒		1.40	3.86 kg		
	でん粉（馬鈴薯）		5.00	13.78 kg		
	大豆白絞油		5.00	13.78 kg		
	上白糖		2.40	6.61 kg		
	みりん 本みりん		1.30	3.58 kg		
	しょうゆ		3.20	8.82 kg		
	ポッカレモン		0.40	1.10 kg		
	水		3.00	8.27 L		
	でん粉（馬鈴薯）		0.20	0.55 kg		
小松菜サラダ	こまつな		22.22	61.22 kg	2	30.61
	ホールコーン缶		5.00	8.00 缶	2	4.00
	にんじん		5.00	13.78 kg	2	6.89
	きゅうり		15.31	42.18 kg	2	21.09
	キャベツ		23.53	64.83 kg	2	32.42
	サラダ油		1.00	2.76 kg	2	1.38
	穀物酢		1.70	4.68 kg	2	2.34
	食塩		0.30	0.83 kg	2	0.42
	こしょう		0.02	0.06 kg	2	0.03
	上白糖		0.30	0.83 kg	2	0.42
	えのきと油揚げのみそ汁	冷凍バラえのき		6.00	16.53 kg	3
冷凍油揚げカット			5.00	13.78 kg	3	4.59
じゃがいも			21.74	59.89 kg	3	19.96
根深ねぎ			11.11	30.61 kg	3	10.20
だいこん			22.22	61.22 kg	3	20.41
にんじん			10.00	27.55 kg	3	9.18
白みそ			4.00	11.02 kg	3	3.67
赤みそ			4.00	11.02 kg	3	3.67
かつおだし			0.40	1.10 kg	3	0.37
こんぶだし			0.40	1.10 kg	3	0.37

（※）学校直送

調理指示書（中学生）

1日目

11:15 仕上り

生徒 1,433人

料理名	材料名	規格	一人当り	総使用量	釜数	釜当り使用量
ごはん（※）	米飯（コシヒカリ）弁当	120g 弁当	1.00	1,433.00 個		
牛乳（※）	普通牛乳	200cc	1.00	1,433.00 個		
肉じゃが	豚もも小間肉 3×3cm		35.00	50.16 kg	2	25.08
	じゃがいも		104.35	149.53 kg	2	74.77
	にんじん		13.00	18.63 kg	2	9.31
	しらたき		39.00	55.89 kg	2	27.94
	たまねぎ		54.74	78.44 kg	2	39.22
	スライス干椎茸		1.30	1.86 kg	2	0.93
	冷凍むき枝豆		6.00	8.60 kg	2	4.30
	生おろししょうが		1.04	1.49 kg	2	0.75
	サラダ油		1.04	1.49 kg	2	0.75
	上白糖		3.25	4.66 kg	2	2.33
	しょうゆ		8.84	12.67 kg	2	6.33
	清酒		2.60	3.73 kg	2	1.86
	みりん 本みりん		2.40	3.44 kg	2	1.72
あつやきたまご	あつやきたまご	60g	1.00	1,433.00 個		
おひたし	こまつな		20.00	28.66 kg		
	にんじん		6.50	9.31 kg		
	キャベツ		21.18	30.35 kg		
	緑豆もやし		19.57	28.04 kg		
	しょうゆ		2.40	3.44 kg		

（※）学校直送

調理指示書（小学生）

2日目

10:15 仕上り

児童 2,804人

料理名	材料名	規格	一人当り	総使用量	釜数	釜当り使用量
ごはん（※）	米飯（コシヒカリ）弁当	90g 弁当	1.00	2,804.00 個		
牛乳（※）	普通牛乳	200cc	1.00	2,804.00 個		
ビビンバ（豚もも・たけのこ・切干）	豚もも千切		45.00	126.18 kg	2	63.09
	たけのこ水煮千切		8.00	22.43 kg	2	11.22
	切干大根		1.50	4.21 kg	2	2.11
	生おろししょうが		0.50	1.40 kg	2	0.70
	生おろしニンニク		0.40	1.12 kg	2	0.56
	清酒		1.00	2.80 kg	2	1.40
	上白糖		2.20	6.17 kg	2	3.09
	しょうゆ		4.20	11.78 kg	2	5.89
	コチュジャン		0.60	1.68 kg	2	0.84
	みりん 本みりん		1.00	2.80 L	2	1.40
	サラダ油		1.50	4.21 kg	2	2.11
	ナムル（ビビンバ）	緑豆もやし		21.74	60.96 kg	2
こまつな			22.22	62.30 kg	2	31.15
にんじん			5.00	14.02 kg	2	7.01
しょうゆ			2.00	5.61 kg	2	2.81
こしょう			0.02	0.06 kg	2	0.03
ごま油			0.50	1.40 kg	2	0.70
にらと卵のスープ	にら		6.32	17.72 kg	3	5.91
	全卵 生		22.99	64.46 kg	3	21.49
	根深ねぎ		11.11	31.15 kg	3	10.38
	にんじん		5.00	14.02 kg	3	4.67
	冷凍バラエのき		10.00	28.04 kg	3	9.35
	木綿豆腐		25.00	201.00 個	3	67.00
	スライス干椎茸		0.50	1.40 kg	3	0.47
	清酒		1.80	5.05 kg	3	1.68
	しょうゆ		2.00	5.61 kg	3	1.87
	食塩		0.50	1.40 kg	3	0.47
	みりん 本みりん		1.00	2.80 kg	3	0.93
	かつおだし		0.30	0.84 kg	3	0.28
	こんぶだし		0.30	0.84 kg	3	0.28
でん粉（馬鈴薯）		1.00	2.80 kg	3	0.93	

（※）学校直送

調理指示書（中学生）

2日目

11:15 仕上り

生徒 1,434人

料理名	材料名	規格	一人当り	総使用量	釜数	釜当り使用量
黒糖パン（※）	コッペパン茨城県学校給食用	70g	1.00	1,434.00 個		
	特選玉糖パン屋直送		14.00	20.08 kg		
牛乳（※）	普通牛乳	200cc	1.00	1,434.00 個		
冬野菜のブラウンシチュー	豚もも小間肉 3×3cm		36.00	51.62 kg	2	25.81
	じゃがいも		52.17	74.81 kg	2	37.41
	れんこん		22.50	32.27 kg	2	16.14
	にんじん		18.00	25.81 kg	2	12.91
	ブロッコリー 冷凍		24.00	34.42 kg	2	17.21
	たまねぎ		31.58	45.29 kg	2	22.65
	エリンギ 生		13.00	18.64 kg	2	9.32
	サラダ油		0.36	0.52 kg	2	0.26
	白いんげん豆（ピュレ）		7.20	10.32 kg	2	5.16
	ビーフシチュールー		7.20	10.32 kg	2	5.16
	デミグラスソース		10.80	15.49 kg	2	7.75
	ダイストマトカット缶		4.80	3.00 缶	2	1.50
	生おろしニンニク		0.12	0.17 kg	2	0.09
	こしょう		0.04	0.06 kg	2	0.03
	米粉		2.40	3.44 kg	2	1.72
里芋コロッケ	里芋コロッケ	60g	1.00	1,434.00 個		
	大豆白絞油		6.00	8.60 kg		
もやしのサラダ	こまつな		20.00	28.68 kg		
	にんじん		6.00	8.60 kg		
	緑豆もやし		39.13	56.11 kg		
	食塩		0.36	0.52 kg		
	穀物酢		1.04	1.49 kg		
	こしょう		0.03	0.04 kg		
	サラダ油		0.72	1.03 kg		
	上白糖		0.39	0.56 kg		

（※）学校直送