

## 給食試食会献立

2025年 6月19日 木曜日

| 献立名／食品名               | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 切り方  | 調理方法等             |
|-----------------------|----------|------------|------|-------------------|
| <b>【牛乳】</b>           |          |            |      |                   |
| 牛乳                    | 206.00   | 1.00 本     |      |                   |
| <b>【ごはん】</b>          |          |            |      | 1.3倍加水            |
| 米                     |          | 95.00 g    |      |                   |
| <b>【白身魚のハニーソースがけ】</b> |          |            |      | ①魚は酒をふっておく        |
| 白糸だら                  | 60.00    | 1.00 切     |      | ②こしょう、片栗粉、米粉を合わせ  |
| 清酒                    |          | 0.70 g     |      | て混ぜる              |
| 白こしょう                 |          | 0.01 g     |      | ③魚に衣をつけて揚げる       |
| かたくり粉                 |          | 4.00 g     |      | ④190℃⇒175℃であげる→検温 |
| 米粉パウダー                |          | 3.00 g     |      | 28切/回             |
| 菜種白絞油                 |          | 5.00 g     |      | ⑤たれの材料を合わせて加熱する   |
|                       |          |            |      | ⑥水溶き片栗を加える        |
| はちみつ                  |          | 4.00 g     |      | ⑦たれの検温            |
| マスタード（あらびき）           |          | 1.80 g     |      | ⑧魚にソースをかけて配缶      |
| こいくちしょうゆ              |          | 2.00 g     |      | ソース20g            |
| ワイン風調味料               |          | 3.00 g     |      |                   |
| 水                     |          | 10.00 g    |      |                   |
| かたくり粉                 |          | 0.30 g     |      |                   |
| <b>【五目豆】</b>          |          |            |      | ひじきは戻す。揚げは油抜きする   |
| 蒸し大豆                  |          | 10.00 g    |      | 蒟蒻は下茹でする。         |
| にんじん                  |          | 10.00 g    | せん切り | ①釜にごま油をし人参を炒める    |
| うすあげ                  |          | 5.00 g     | 短冊切り | ②だし汁を加え煮る         |
| つきこんにゃく               |          | 8.00 g     |      | ③うすあげとひじき、蒟蒻を加える  |
| 芽ひじき                  |          | 0.30 g     |      | ④大豆を加える           |
| ごま油                   |          | 0.50 g     |      | ⑤砂糖とみりん、酒を加える     |
| 清酒                    |          | 1.00 g     |      | ⑥しょうゆを加える。水気がなくな  |
| 本みりん                  |          | 2.00 g     |      | るまで煮る             |
| 上白糖                   |          | 2.00 g     |      | ⑦検温、配缶            |
| こいくちしょうゆ              |          | 2.00 g     |      | 小低 20g            |
| かつお昆布だし               |          | 12.00 g    |      | 小高 30g            |
|                       |          |            |      | 中高 35g            |
| <b>【厚揚げのみそ汁】</b>      |          |            |      | ①だしをとる            |
| 絹厚揚げ                  |          | 30.00 g    |      | 厚揚げは油抜きする         |
| キャベツ                  |          | 25.00 g    | 1cm幅 | ②たまねぎ、人参から煮る      |
| にんじん                  |          | 15.00 g    | いちょう | ③キャベツを加える         |
| 玉葱                    |          | 15.00 g    | スライス | ④揚げを加える           |
| 青ねぎ                   |          | 5.00 g     | 小口切り | ⑤みそを溶き入れる         |
| かつお宗田節（だし用）           |          | 3.00 g     |      | ⑥青ネギを加える          |
| こんぶ（だし用）              |          | 1.00 g     |      | ⑦検温、配缶            |
| 麦みそ                   |          | 11.50 g    |      | 小1 120g           |
| 水                     |          | 125.00 g   |      | 小低 150g           |
|                       |          |            |      | 小高 200g           |
|                       |          |            |      | 中高 230g           |