

[調理室手配表]

2025年 4月 9日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4							534	534.00	1 学期給食開始
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等					
【春のたけのこチキンカレーライス】									大皿＊飯バット＊しゃもじ②					
無洗米			97.93 g	52.29 Kg	52.30 Kg	米	]		＊ 1. 異物が無いか確認しごはんを炊く（水分量：1.2倍）					
鶏肉モモ（角）			45.00 g	24.03 Kg	24.00 Kg	マル卵	下味		＊ 配缶時間：					
食塩			0.24 g	0.13 Kg	3.55 Kg		下味		＊					
白こしょう			0.02 g	10.68 g	135.04 g		下味		＊					
カレー粉			0.31 g	0.17 Kg	840.00 g		下味		＊ ＊大食缶＊お玉②					
にんにく			0.48 g	0.28 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす		＊ 0. フラウネルを作りカレー粉を加え、ス-					
サラダ油（炒め用）			2.40 g	1.28 Kg	8.88 本	給食会			＊ フの一部でのばしておく					
たまねぎ			30.00 g	17.04 Kg	17.00 Kg	やKS	スライス		＊ 1. スーフをとる					
えのきたけ			5.00 g	3.14 Kg	3.20 Kg	やKS	1cm幅		＊ 2. 肉に下味をつけておく					
にんじん			15.00 g	8.26 Kg	8.30 Kg	やKS	いちよう		＊ 3. 油で玉葱を炒める。					
たけのこ（ゆで）			15.00 g	8.01 Kg	8.00 Kg	協同	いちよう		＊ ※周囲が焦げないように気を付けて、					
じゃがいも			30.00 g	17.80 Kg	17.80 Kg	やKS	いちよう		＊ 玉葱がこげ茶色になるまで約1時間					
かぶ			5.00 g	2.93 Kg	3.00 Kg	やKS	いちよう		＊ 炒める					
かぶ（葉）			2.00 g	1.53 Kg	1.50 Kg	やKS	1cm幅		＊ 4. 肉を加えて炒め、スーフを回し入					
ウスターソース			5.40 g	2.88 Kg	3.00 本	給食会			＊ れながら加える					
トマトケチャップ			5.40 g	2.88 Kg	4.00 Kg	給食会			＊ 5. ゆでたけのこ・かぶを加え、0					
醤油			3.36 g	1.79 Kg	6.00 本	給食会			＊ のルーを加え調味する					
食塩			0.67 g	0.36 Kg	0.00 Kg				＊ 6. ボイル後冷却したかぶ（葉）を					
サラダ油（炒め用）			5.88 g	3.14 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 加え仕上げる					
薄力粉			5.88 g	3.14 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ 仕上がり目安：210g/人					
米粉			1.88 g	1.00 Kg	1.53 Kg		水溶き		＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
カレー粉			1.26 g	0.67 Kg	0.00 g				＊					
・スープ			75.00 g	40.05 Kg	40.05 Kg				＊					
鶏ガラ			11.00 g	5.87 Kg	6.00 Kg	長島			＊					
野菜くず			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg				＊					
【小松菜のサラダ】									中皿＊中バット＊トンゲ					
こまつな			25.00 g	15.70 Kg	15.70 Kg	田倉	2cm幅		＊ 1. 野菜はボイル後真空冷却					
キャベツ			20.00 g	12.57 Kg	12.60 Kg	やKS	せん切り		＊ 2. ツナはスチームコンベクションで蒸しレモン汁					
JAS有機にんじん			5.48 g	3.02 Kg	3.00 Kg	長島	せん切り		＊ をふる					
もやし			5.00 g	2.75 Kg	2.80 Kg	やKS	せん切り		＊ 3. ドレッシングは加熱後冷却し仕					
ツナフレーク			3.77 g	2.01 Kg	2.00 Kg		]		＊ 上げにレモン汁を加え、直前に①mp					
ポッカレモン			0.50 g	0.27 Kg	0.94 本		]		＊ 野菜を味付け					
サラダ油			1.50 g	0.80 Kg	5.49 Kg				＊ 4. 味付けした野菜の上に②のツナ					
穀物酢			1.50 g	0.80 Kg	6.00 本	給食会			＊ をトッピングする					
上白糖			0.67 g	0.36 Kg	10.00 Kg	給食会			＊					
塩（50%）			0.22 g	0.12 Kg	1.42 Kg				＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
白こしょう			0.02 g	10.68 g	0.00 g				＊					
洋辛子			0.01 g	5.34 g	0.01 Kg				＊					
醤油			0.75 g	0.40 Kg	0.00 本	給食会			＊					
ポッカレモン			0.75 g	0.40 Kg	0.00 本				＊					
【果物（いちご）】									小皿＊ バット＊手袋					
★いちご 2L		15.00	2.00 個	1068.00 個	1075.00 個	長島			いちごはへたをとり、3回以上流水で少量ずつ洗う（2個/人）					
									配缶時間：					
【牛乳】									スプーン・はし					
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2025年 4月10日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【ご飯（無洗米使用）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							95.00 g	50.73 Kg	50.70 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：		
【肉じゃが】													大皿＊大食缶＊おに玉②		
サラダ油（炒め用）							2.31 g	1.23 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. 冷凍さやえんどうは＊ 1/2 後冷却		
豚ももこま切り							55.00 g	29.37 Kg	29.40 Kg	マル卵			＊ し斜め1/2～1/3カット		
じゃがいも							99.12 g	58.81 Kg	58.80 Kg	やKS	一口大		＊ 2. 肉・野菜を炒め、だし汁を加え		
にんじん							22.00 g	12.11 Kg	12.00 Kg	やKS	厚いちょう		＊ 煮る		
たまねぎ							40.00 g	22.72 Kg	22.70 Kg	やKS	一口大		＊ 3. 調味し味を含ませ最後に白滝・		
しらたき							30.00 g	16.02 Kg	16.00 Kg	協同	下茹で		＊ さやえんどうを加え仕上げる		
えのきたけ							2.93 g	1.84 Kg	1.80 Kg	やKS	2cm幅		＊		
冷凍さやえんどう							5.00 g	2.67 Kg	2.50 Kg	協同	斜め切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
三温糖							3.50 g	1.87 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊		
本みりん							3.50 g	1.87 Kg	4.00 本	小島	]		＊		
醤油							8.80 g	4.70 Kg	0.00 本	給食会	]		＊		
清酒							3.66 g	1.95 Kg	8.00 本	小島	]		＊		
・だし汁							25.00 g	13.35 Kg	13.35 Kg				＊		
【味噌汁(大根・油揚げ・若芽)】													汁椀＊小食缶＊お玉②		
だいこん							30.00 g	17.80 Kg	17.80 Kg	やKS	いちよう		＊ 1 だし汁をとる		
油揚げ							2.50 g	1.34 Kg	1.30 kg	協同	色紙切り		＊ 2 具を煮る		
カットわかめ							0.75 g	0.40 Kg	2.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 3 直前に調味してわかめを加え		
白味噌							4.00 g	2.14 Kg	20.00 Kg	給食会			＊ 仕上げる		
赤味噌							4.00 g	2.14 Kg	20.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安：130g/人		
・だし汁							100.00 g	53.40 Kg	53.40 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
鰹厚削り節							2.60 g	1.39 Kg	1.40 Kg	足立鰹	]		＊		
【果物(清見オレンジ)1/8】													小皿＊ バット＊手袋★果物除去		
★清見オレンジ1／8						250.00	0.13 個	69.42 個	68.00 個	長島			3回以上流水で洗い上を少し落とし 1/8スマイルカット 配缶時間 ：		
【東京牛乳】													はし		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー					

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2025年 4月11日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4							534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等					
【まるごとわかめご飯】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②					
無洗米			87.57 g	46.76 Kg	46.70 Kg	米			＊ 1 米、もち麦をさっと洗い異物が					
精麦			7.53 g	4.02 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ ないか確認し炊く					
水			118.75 g	63.41 Kg	63.41 Kg		]		＊ 2 炊き上がったご飯に炊き込みわ					
理研乾燥千切り花めかぶ			0.93 g	0.50 Kg	5.00 袋	協同			＊ かめ、めかぶを混ぜ合わせ４５分蒸					
ヘルシーファームかむわかめご飯の素			5.29 g	2.82 Kg	6.00 袋	協同			＊ らし配缶する 配缶時間：					
【鮭のフライ】									大皿＊大バット（あみ）＊トング					
生さけ ６０g		60.00	1.00 切	534.00 切	534.00 切	喜久魚			＊ 1 魚に下味をつける					
食塩			0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg				＊ 2 小麦粉・米粉を豆乳でドロ状に					
白こしょう			0.01 g	5.34 g	0.00 g				＊ したものにくぐらせ、パン粉をまぶ					
薄力粉			4.80 g	2.56 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ してこんがりきつね色に揚げる(170					
米粉			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg		]		＊ ℃)					
無調整豆乳			5.00 g	2.67 Kg	3.00 Kg	小島	]		＊ （水分（濃度）は水で調整する）					
パン粉(乾燥)			6.40 g	3.42 Kg	4.00 Kg	給食会			＊ ・ソースはあわせて加熱後フライに					
サラダ油（揚げ物用）			7.00 g	3.74 Kg	6.00 缶	給食会			＊ かける					
中濃ソース			3.00 g	1.60 Kg	2.00 本	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
ウスターソース			2.00 g	1.07 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ ソース中心温度 ℃配缶時間：					
【切干大根とひじきのごまサラダ】									盛合＊中バット＊ののじトング					
切干しだいこん			1.03 g	0.55 Kg	0.60 Kg	長島	戻しておく		＊ 1 乾物は戻してゆでて冷却					
干ひじき(鉄釜、乾)			0.51 g	0.27 Kg	0.27 Kg		戻しておく		＊ 2 野菜はボイル後冷却					
にんじん			5.00 g	2.75 Kg	2.80 Kg	やKS	せん切り		＊ 3 ねぎ・しょうが・調味料は					
キャベツ			30.00 g	18.84 Kg	18.80 Kg	やKS	せん切り		＊ 加熱後練りごまを加え冷却					
ねぎ			1.00 g	0.89 Kg	0.90 Kg	やKS	みじん切り		＊ ★ごま除去別出					
しょうが			0.40 g	0.27 Kg	0.30 Kg	やKS	みじん切り		＊ 4 直前に①②③を合わせ味を					
醤油			2.30 g	1.23 Kg	0.00 本	給食会			＊ 確認し配食する					
三温糖			0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	給食会			＊					
穀物酢			0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
★白練り胡麻			1.29 g	0.69 Kg	0.62 Kg	長島	暖めておく		＊					
【具だくさん味噌汁】									汁碗＊大食缶＊お玉②					
だいこん			20.00 g	11.87 Kg	11.80 Kg	やKS	いちよう		＊ 1. だし汁をとる					
にんじん			10.00 g	5.51 Kg	5.50 Kg	やKS	いちよう		＊ 2. 具を加え調味し、仕上げにあさ					
白こんにゃく			10.00 g	5.34 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り		＊ つきを散らす					
木綿豆腐			10.00 g	5.34 Kg	5.40 Kg	協同	さいの目		＊					
えのきたけ			10.00 g	6.28 Kg	6.30 Kg	やKS	３等分		＊ 仕上がり目安量 １５０g/人					
しめじ			10.00 g	5.93 Kg	6.00 Kg	やKS	小房に分ケル		＊					
あさつき			2.50 g	1.34 Kg	1.30 Kg	やKS	小口切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
白味噌			3.77 g	2.01 Kg	0.00 Kg	給食会			＊					
赤味噌			3.77 g	2.01 Kg	0.00 Kg	給食会			＊					
醤油			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊					
・だし汁			70.00 g	37.38 Kg	37.38 Kg				＊					
煮干し			2.00 g	1.07 Kg	1.00 Kg	足立鯉			＊					
【果物(りんご1/8)】									小皿＊小バット＊トング					
★りんご		310.00	0.13 個	69.42 個	68.00 個	長島	8つ割		★りんご除去					
									3回以上流水で洗い、1/8カット					
									皮をむき、芯をとり、塩水につけ					
									変色止め(塩0.1k)					
									配缶時間：					
【牛乳】									はし					
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2025年 4月14日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【ご飯（無洗米使用）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							95.00 g	50.73 Kg	50.70 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：		
【スタミナすき焼き風煮】													大皿＊大食缶＊おに玉②		
豚ももこま切り							40.00 g	21.36 Kg	21.40 Kg	マル卵	]		＊ 1 肉は塩麴・酒・にんにく・しょ		
液体塩麴							0.94 g	1.00 本	3.00 本	給食会			＊ うがで下味をもみ込んでおき、炒め		
にんにく							0.12 g	0.07 Kg	0.10 Kg	やKS	おろす		＊ て取り出しておく		
しょうが							0.12 g	0.08 Kg	0.10 Kg	やKS	おろす		＊ 2 春菊・小松菜はボイル後真空		
清酒							2.40 g	1.28 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 冷却し直前に醤油をまぶして水分を		
焼き豆腐							60.00 g	32.04 Kg	32.00 Kg	長島	短冊切り		＊ 切っておく		
じゃがいも							68.00 g	40.35 Kg	40.40 Kg	やKS	一口大		＊ 3 人参・いもを炒め水、砂糖を加		
しらたき							24.00 g	12.82 Kg	13.00 Kg	協同	3cm幅		＊ え煮る		
にんじん							18.00 g	9.91 Kg	10.00 Kg	やKS	いちよう		＊ 4 いもが煮えたら調味しボイルし		
はくさい							36.00 g	20.45 Kg	20.50 Kg	やKS	短冊切り		＊ た焼き豆腐、①を加え味を整え、②		
ねぎ							20.00 g	17.80 Kg	17.80 Kg	やKS	斜め切り		＊ を加え味を調え仕上げる		
サラダ油（炒め用）							2.40 g	1.28 Kg	0.00 本	給食会			＊		
にんにく							0.24 g	0.14 Kg	0.20 Kg	やKS	みじん切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
三温糖							4.20 g	2.24 Kg	0.00 Kg	給食会			＊		
醤油							8.40 g	4.49 Kg	0.00 本	給食会			＊		
食塩							0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg				＊		
水							24.00 g	12.82 Kg	12.82 Kg				＊		
しゅんぎく							3.60 g	1.94 Kg	2.00 Kg	やKS	2cm幅		＊		
こまつな							3.60 g	2.26 Kg	2.30 Kg	長島	2cm幅		＊		
醤油							0.31 g	0.17 Kg	0.00 本	給食会	]		＊		
【味噌汁（玉葱・油揚げ・若芽）】													汁椀＊小食缶＊お玉②		
たまねぎ							15.00 g	8.52 Kg	8.50 Kg	やKS	せん切り		＊ 1 だし汁をとる		
油揚げ							5.00 g	2.67 Kg	2.60 kg	協同	1cm角		＊ 2. わかめは戻しておく		
カットわかめ							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 3. だし汁で玉葱を煮て油抜きをし		
白味噌							3.77 g	2.01 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ た油揚げを加え直前に調味しわかめ		
赤味噌							3.77 g	2.01 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ を加え仕上る		
・だし汁							100.00 g	53.40 Kg	53.40 Kg		]		＊ 仕上がり目安：130g/人		
鰹厚削り節							2.60 g	1.39 Kg	1.40 Kg	足立鰹	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
【果物（カラマンダリン1／6）】													小皿＊ バット＊手袋★果物除去		
★カラマンダリンL						140.00	0.17 個	90.78 個	90.00 個	長島			・ 3回以上流水で洗い上除去、縦1/ 6カット配缶時間 ：		
【牛乳】													はし		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名ト一					

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2025年 4月15日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等			
【中華丼】												どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②			
無洗米						94.16 g		50.28 Kg	50.30 Kg	米	]	＊ さっと洗い異物がないか確認し			
精麦						3.77 g		2.01 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ もち麦入りご飯を炊く			
サラダ油（炒め用）						1.30 g		0.69 Kg	0.00 本	給食会		＊ 配缶時間 ：			
豚ももこま切り						20.00 g		10.68 Kg	10.70 Kg	マル卵		＊			
にんにく						0.36 g		0.21 Kg	0.25 Kg	やKS	おろす	＊ 盛合せ＊大食缶＊お玉②			
しょうが						0.36 g		0.24 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす	＊ 1. 小松菜は＊1ル後冷却			
★いか 短冊						6.54 g		3.49 Kg	3.50 Kg	喜久魚	]	＊ 2. いか・えびは各ボイル後酒ふり			
★冷凍むきえび						10.59 g		6.65 Kg	7.00 Kg	喜久魚	]	＊ 、あさは酒をふりし各熱した釜で			
あさりむきみ(1ル)						4.98 g		2.66 Kg	3.00 Kg	長島	]	＊ 炒めておく			
清酒						2.60 g		1.39 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ★いか・えび除去→別出			
にんじん						11.84 g		6.52 Kg	6.50 Kg	やKS	短冊切り	＊ ★えび除去→別出			
たまねぎ						14.76 g		8.38 Kg	8.40 Kg	やKS	短冊切り	＊ 3. 野菜・肉を炒め、調味する			
茹でエリンギ						6.00 g		3.20 Kg	3.00 Kg	給食会		＊ 4. ③に②を加え水溶きでんぶんで			
れんこん						5.00 g		3.34 Kg	3.40 Kg	やKS	小さいちよう	＊ とろみをつける			
はくさい						20.02 g		11.37 Kg	11.40 Kg	やKS	短冊切り	＊ 5. 最後にごま油を加え①をほぐし			
キャベツ						17.78 g		11.17 Kg	11.20 Kg	やKS	短冊切り	＊ ながら加えて仕上げる			
もやし						20.29 g		11.17 Kg	11.20 Kg	やKS		＊			
しょうが						0.40 g		0.27 Kg	0.30 Kg	やKS	みじん切り	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
えのきたけ						2.96 g		1.86 Kg	1.90 Kg	やKS	みじん切り	＊			
醤油						0.87 g		0.46 Kg	0.00 本	給食会		＊			
食塩						0.95 g		0.51 Kg	0.00 Kg			＊			
白こしょう						0.03 g		16.02 g	0.00 g			＊			
ごま油						0.70 g		0.37 Kg	2.00 本	給食会		＊			
清酒						0.70 g		0.37 Kg	0.00 本	小島		＊			
・スープ						7.80 g		4.17 Kg	4.17 Kg			＊			
でん粉						2.20 g		1.17 Kg	10.00 Kg	給食会	水溶き	＊			
こまつな						11.86 g		7.45 Kg	7.50 Kg	田倉	2cm幅	＊			
【春雨スープ】												汁挽＊小食缶＊おに玉②			
えのきたけ						10.00 g		6.28 Kg	6.30 Kg	やKS	2cm幅	＊ 1. 鶏ガラスープをとる			
にんじん						5.00 g		2.75 Kg	2.80 Kg	やKS	せん切り	＊ 2. 小松菜は＊1ル後冷却			
緑豆はるさめ						5.00 g		2.67 Kg	2.50 Kg	長島	3等分	＊ 3. 春雨は戻して茹でておく			
ねぎ						5.00 g		4.45 Kg	4.50 Kg	やKS	せん切り	＊ 4. ①に野菜を加え調味し、最後に			
しょうが						0.40 g		0.27 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす汁ミ	＊ ②③を加え仕上げる			
醤油						2.00 g		1.07 Kg	0.00 本	給食会		＊			
食塩						0.60 g		0.32 Kg	0.00 Kg			＊ 仕上がり量：140 g/人			
白こしょう						0.02 g		0.01 Kg	0.00 g			＊			
・スープ						100.00 g		53.40 Kg	53.40 Kg			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
鶏ガラ						10.00 g		5.34 Kg	5.00 Kg	長島		＊			
チンゲンツァイ						5.00 g		3.14 Kg	3.20 Kg	やKS	2cm幅	＊			
【大学芋 胡麻】												中皿＊中バット＊ぎざ玉			
サラダ油（揚げ物用）						5.00 g		2.67 Kg	0.00 缶	給食会		＊ 1. さつまいもは皮付きで使用する			
さつまいも（皮付き）						60.00 g		32.69 Kg	32.70 Kg	やKS	乱切り	＊ 2. 素揚げ（160℃）			
上白糖						8.00 g		4.27 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ 3. 煮詰めておいた外を②に半量か			
醤油						0.40 g		0.21 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ らめ配缶後半量をかけて乾煎りした			
穀物酢						0.10 g		0.05 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ ごまを上にする			
水						5.00 g		2.67 Kg	2.67 Kg		]	＊ ★ごま除去→別出			
★白胡麻						0.30 g		0.16 Kg	2.00 Kg	給食会	からいり	＊			
★黒胡麻						0.20 g		0.11 Kg	0.10 Kg	長島	からいり	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
【牛乳】												はし・スプーン			
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー					

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

2025年 4月16日 水曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

栄養教諭	業務責任

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他									合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4									534	534.00	一斉委員会
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等				
【ご飯（無洗米使用）】												どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②				
無洗米							96.00 g	51.26 Kg	51.30 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間：				
【和風ハンバーグ おろしソース】												大皿＊ バット＊フライ返し				
サラダ油（炒め用）						0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. 玉葱は炒めて粗熱をとっておく				
たまねぎ						32.00 g	18.18 Kg	18.20 Kg	やKS	みじん切り		＊ 2. 具をよく練り合わせ小判形に成				
豚ひき肉						40.00 g	21.36 Kg	21.40 Kg	丸愛肉			＊ 形（換算量）して天板に並べ、スチ				
絞り豆腐						20.00 g	10.68 Kg	10.70 Kg	長島			＊ コンで加熱する				
しょうが						0.60 g	0.40 Kg	0.40 Kg	やKS	みじん切り		＊				
パン粉（生）						7.00 g	3.74 Kg	3.70 Kg	協同	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：				
無調整豆乳						5.00 g	2.67 Kg	3.00 Kg	小島	]		＊				
食塩						0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg				＊ 1. 大根おろしは水分と分けておく				
黒こしょう						0.03 g	16.02 g	32.04 g				＊ 2. 調味料を加熱後大根おろしを直 前に加え、水分で味を濃さを調整し				
三温糖						1.70 g	0.91 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ ボイル後冷却した分葱を加え、熱々				
醤油						3.00 g	1.60 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ をハンバーグにかけて配缶する				
本みりん						1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：				
だいこん						26.00 g	15.43 Kg	15.40 Kg	やKS	おろす		＊				
わけぎ						1.00 g	0.56 Kg	0.60 Kg	やKS	小口切り		＊				
【和風サラダ（鰹節）】												盛合＊ バット＊トング				
キャベツ						36.00 g	22.61 Kg	22.60 Kg	やKS	せん切り		＊ 1. ドレッシングは加熱後冷却別出				
にんじん						5.40 g	2.97 Kg	3.00 Kg	やKS	せん切り		＊ 2. 野菜はボイル後冷却				
きゅうり						5.40 g	2.94 Kg	3.00 Kg	やKS	せん切り		＊ 3. 配食直前に②を配缶し、上に				
だいずもやし						7.00 g	3.89 Kg	3.90 Kg	やKS	ボイル後冷		＊ 乾煎りした鰹節の上にきざみのりを				
糸かつお						0.40 g	0.21 Kg	0.20 Kg	足立鰹	からいり		＊ トッピングする				
たまねぎ						1.00 g	0.57 Kg	0.60 Kg	やKS	おろす		＊				
サラダ油						0.73 g	0.39 Kg	0.00 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：				
ごま油						0.73 g	0.39 Kg	0.00 本	給食会	]		＊				
米酢						1.83 g	0.98 Kg	0.98 Kg		]		＊				
食塩						0.15 g	0.08 Kg	0.00 Kg		]		＊				
白こしょう						0.01 g	5.34 g	0.00 g		]		＊				
醤油						0.88 g	0.47 Kg	0.00 本	給食会	]		＊				
きざみのり						0.38 g	0.20 Kg	0.30 Kg	給食会	からいり		＊				
【味噌けんちん汁】												汁椀＊大食缶＊お玉②				
ごま油						0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会	炒め油		＊ 1. だし汁をとる（干椎茸戻し汁使用				
鶏肉モモ（こま）						10.00 g	5.34 Kg	5.40 Kg	丸愛肉			＊ 2. 肉・根菜類を炒めだし汁を加え				
木綿豆腐						15.00 g	8.01 Kg	8.00 Kg	協同	0.5cm幅カット		＊ 煮る				
だいこん						10.00 g	5.93 Kg	6.00 Kg	やKS	いちよう		＊ 3. 具が煮えたら調味して、ボイル				
にんじん						8.00 g	4.41 Kg	4.40 Kg	やKS	いちよう		＊ 後冷した青菜				
ごぼう						2.00 g	1.19 Kg	1.20 Kg	やKS	さがき線		＊ を加え仕上げる				
ねぎ						5.00 g	4.45 Kg	4.50 Kg	やKS	小口切り		＊				
じゃがいも						10.00 g	5.93 Kg	6.00 Kg	やKS	いちよう		＊ 仕上がり量150 g/人				
黒こんにゃく						15.00 g	8.01 Kg	8.00 Kg	協同	色紙切り		＊				
こまつな						5.00 g	3.14 Kg	3.20 Kg	田倉	2cm幅		＊ 中心温度 ℃配缶時間：				
白味噌						4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊				
赤味噌						4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊				
・だし汁						85.00 g	45.39 Kg	45.39 Kg				＊				
干し椎茸（スライス）						1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	足立鰹	1cm幅		＊				
鰹厚削り節						2.00 g	1.07 Kg	1.00 Kg	足立鰹			＊				
【果物（紅小夏1/6）】												小皿＊ バット＊手袋＊果物除去				
★紅小夏						170.00	0.17 個	90.78 個	90.00 個	長島		・ 3回以上流水で洗い上をカットし 縦カット1/6カット、中心白除く 配缶時間：				
【東京牛乳】												はし				
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー						

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2025年 4月18日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【深川飯（東京）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							76.89 g	41.06 Kg	41.00 Kg	米			＊ 1. 調味料を煮立てあさりを加え加		
あさりむきみ(ﾄﾎﾄ)							10.70 g	5.71 Kg	6.00 Kg	長島	]		＊ 熱し取り出す		
・だし汁							95.04 g	50.75 Kg	50.75 Kg		]		＊ 2. 煮汁をご飯を炊く水分量の一部		
煮干し							1.90 g	1.01 Kg	1.00 Kg	足立鯉	]		＊ として炊く		
醤油							2.85 g	1.52 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 3. 炊きあがったご飯に①のあさり		
清酒							3.81 g	2.03 Kg	0.00 本	小島	]		＊ を加え蒸らす		
本みりん							3.81 g	2.03 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 4. むらなく混ぜてボイル後冷却し		
あさつき							1.90 g	1.01 Kg	1.00 Kg	やKS	小口切り		＊ たあさつき、ごまを加え仕上げ、ク		
★白胡麻							1.32 g	0.70 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊ ラスごと青のりをふる		
あおのり							0.07 g	0.04 Kg	0.04 Kg	長島	からいり		＊ ★白ごま除去別出		
													中心温度 ℃配缶時間 :		
【鯖の文化干し】													大皿＊大バット＊トング		
鯖の文化干し						60.00	1.00 切	534.00 切	534.00 切	喜久魚			＊ 天板に並べてスチコンで加熱し配缶		
													中心温度 ℃配缶時間 :		
【揚げ芋サラダ】													盛合＊中バット＊ぎざ玉		
サラダ油（揚げ物用）							3.00 g	1.60 Kg	0.00 缶	給食会			＊ 1 いも類は素揚げする		
じゃがいも							30.00 g	17.80 Kg	17.80 Kg	やKS	厚いちょう		＊ 2 野菜はボイル後冷却		
さつまいも							30.00 g	17.80 Kg	17.80 Kg	やKS	厚いちょう		＊ 3 ドレッシングは加熱後冷却し直		
にんじん							10.00 g	5.51 Kg	5.50 Kg	やKS	小いちょう		＊ 前に全て合わせ味を確認にして配缶		
きゅうり							5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	やKS	輪切り		＊		
たまねぎ							3.00 g	1.70 Kg	1.70 Kg	やKS	横一スライス		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
サラダ油							1.85 g	0.99 Kg	0.00 Kg		]		＊		
食塩							0.46 g	0.25 Kg	0.00 Kg		]		＊		
黒こしょう							0.03 g	16.02 g	0.00 g		]		＊		
上白糖							0.29 g	0.15 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊		
はちみつ							2.00 g	1.07 Kg	0.50 Kg	協同	]		＊		
穀物酢							2.31 g	1.23 Kg	0.00 本	給食会	]		＊		
練りマスタード							0.24 g	0.13 Kg	0.13 Kg	小島	]		＊		
【なめこ汁】													汁椀＊大食缶＊お玉②		
なめこ(水煮缶詰)							22.73 g	8.99 缶	9.00 缶	長島			＊ 1 だし汁をとる		
木綿豆腐							5.00 g	2.67 Kg	2.70 Kg	協同	1 cm角		＊ 2 具を煮る		
ねぎ							5.00 g	4.45 Kg	4.50 Kg	やKS	小口切り		＊ 3 豆腐・葱を加え直前に調味して		
白味噌							4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上げる		
赤味噌							4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安：140 g/人		
・だし汁							100.00 g	53.40 Kg	53.40 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
煮干し							3.00 g	1.60 Kg	1.60 Kg	足立鯉	]		＊		
【果物(なつみ1／6)】													小皿＊ バット＊手袋★果物除去		
★なつみ						170.00	0.17 個	90.78 個	90.00 個	長島			3回以上流水で洗い上をカットし縦		
													カット1/6カット・配缶時間 :		
【東京牛乳】													はし		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー					

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2025年 4月21日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
【スパゲティ・ミートソース】									大皿＊ バット＊手袋②						
スパゲッティ			75.00 g	40.05 Kg	40.00 Kg	給食会	]		＊ 1. 時間を逆算しパスタをゆで、流						
塩 (50%)			0.80 g	0.43 Kg	0.00 Kg		]		＊ 水で洗いしめて配缶時間						
豚ひき肉			50.00 g	26.70 Kg	26.70 Kg	丸愛肉			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
液体塩麹			0.94 g	1.00 本	0.00 本	給食会	下味		＊						
大豆(国産、ゆで)			10.00 g	5.34 Kg	5.00 Kg	長島	みじん切り		＊ 盛合＊大食缶＊お玉②						
にんじん			40.00 g	22.02 Kg	22.00 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 1. 肉類・野菜を炒め調味料を加え						
たまねぎ			75.00 g	42.61 Kg	42.60 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 煮る						
しょうが			1.00 g	0.67 Kg	0.70 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 2. 最後に調味し味を調え粉チーズ						
にんにく			0.60 g	0.35 Kg	0.40 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 、水にさらしたパセリを加え仕上げ						
セロリー			4.00 g	3.28 Kg	3.30 Kg	や三葉	みじん切り		＊ る						
マッシュルーム(水煮)			10.00 g	5.34 Kg	6.00 Kg	給食会	みじん切り		＊ ★粉チーズ除去別出						
パセリ			0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 仕上がり目安：190g/人						
★粉チーズ			1.25 g	0.67 Kg	0.50 Kg	協同			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
サラダ油 (炒め用)			6.00 g	3.20 Kg	0.00 本	給食会			＊						
ホールトマトカット缶			11.30 g	4.02 缶	4.00 缶	長島			＊						
トマトケチャップ			37.66 g	20.11 Kg	21.00 Kg	給食会			＊						
ウスターソース			3.00 g	1.60 Kg	0.00 本	給食会			＊						
パプリカ (粉)			0.05 g	26.70 g	1.00 缶	小島			＊						
食塩			0.28 g	0.15 Kg	0.00 Kg		加減		＊						
白こしょう			0.01 g	5.34 g	0.00 g				＊						
【コールスローサラダ (緑)】									中皿＊中バット＊トンブ						
キャベツ			45.00 g	28.27 Kg	28.30 Kg	や三葉	せん切り		＊ 1 野菜はボイル後冷却						
きゅうり			8.00 g	4.36 Kg	4.40 Kg	や三葉	せん切り		＊ 2 ドレッシングは加熱後冷却						
冷凍ホールコーン			9.00 g	4.81 Kg	5.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ 3 直前に①②を合わせ味をみて						
穀物酢			2.44 g	1.30 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 配缶する						
サラダ油			1.36 g	0.73 Kg	0.00 Kg		]		＊						
上白糖			0.27 g	0.14 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
塩 (50%)			0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg		]		＊						
白こしょう			0.03 g	16.02 g	0.00 g		]		＊						
洋辛子			0.06 g	0.03 Kg	0.06 Kg		]		＊						
【フルーツポンチ (いちご)】									汁碗＊小食缶＊おに玉②						
★みかん缶 (果肉のみ)			28.81 g	9.05 缶	9.00 缶	長島			＊ 1 シロップは加熱後冷却						
★黄桃缶ダイス (缶詰果肉)			26.37 g	8.05 缶	2.00 缶	長島			＊ 2. いちごはヘタを取り、3回以上						
りんご (缶詰)			6.59 g	2.01 缶	2.00 缶	給食会			＊ 流水でカット						
★いちご			12.00 g	6.54 Kg	6.50 Kg	や三葉	4等分		＊ 3. フルーツを配缶後①を配缶する						
									★果物除去各別出						
上白糖			9.98 g	5.33 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 配缶時間 :						
水			39.92 g	21.32 Kg	21.32 Kg		]		＊						
【東京牛乳】									スプーン・フォーク						
★東京牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名ト一									

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2025年 4月22日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
【竹の子ご飯(無)】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			83.93 g	44.82 Kg	44.80 Kg	米	]		＊ 0. だし汁は汁物分と一緒にとる						
塩 (50%)			0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg		]		＊ 1. 具を別に炒め煮にして調味する						
醤油			0.95 g	0.51 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ (煮汁があればごはんを炊く水分の						
清酒			3.00 g	1.60 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 一部とする)						
・だし汁			94.32 g	50.37 Kg	50.37 Kg		]		＊ 2. 米は、調味料とだし汁で1.15倍						
サラダ油 (炒め用)			0.86 g	0.46 Kg	0.00 本	給食会			＊ の水分量で炊く (後から具を混ぜる						
鶏肉モモ(こま)			10.00 g	5.34 Kg	5.40 Kg	丸愛肉	]		＊ ため多少少なめ)						
たけのこ(ゆで)			22.56 g	12.05 Kg	12.00 Kg	協同	せん切り		＊ 3. 炊き上がったごはん、釜の数						
油揚げ			2.26 g	1.21 Kg	1.20 kg	協同	せん切り		＊ にわけておいた具をのせ、蒸らす						
醤油			2.57 g	1.37 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 4. むらなく混ぜ合わせ換算量配缶						
清酒			0.78 g	0.42 Kg	0.00 本	小島	]		＊ しボイル後冷却した絹さやを散らす						
三温糖			0.34 g	0.18 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊						
本みりん			0.86 g	0.46 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
・だし汁			5.15 g	2.75 Kg	2.75 Kg		]		＊						
冷凍さやえんどう			4.28 g	2.29 Kg	2.50 Kg	協同	3等分		＊						
【鰯のごま焼き】									大皿＊大バット＊フライ返し						
さわら 60 g		60.00	1.00 切	534.00 切	534.00 切	喜久魚			＊ 1. 魚に下味をつける						
清酒			1.10 g	0.59 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 2. 魚の上から胡麻をふり焼く						
本みりん			1.10 g	0.59 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ★ごま除去別出						
醤油			6.00 g	3.20 Kg	0.00 本	給食会	]		＊						
★黒胡麻			0.50 g	0.27 Kg	0.30 Kg	長島	上に散らす		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
★白胡麻			0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	給食会	上に散らす		＊						
【野菜のごま味噌マヨ和え】									盛合＊中バット＊トンゲ						
キャベツ			20.00 g	12.57 Kg	12.50 Kg	や三葉	細い短冊		＊ 1. 野菜はボイル後冷却						
こまつな			10.00 g	6.28 Kg	6.30 Kg	田倉	2cm幅		＊ 2. すりごまはからいりする						
もやし			20.00 g	11.01 Kg	11.00 Kg	や三葉	ボイル		＊ ★ごま除去別出						
★白すり胡麻			1.10 g	0.59 Kg	0.60 Kg	長島	からいり		＊ 3. 味噌・砂糖・酒・みりんは加熱						
赤味噌			2.40 g	1.28 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ する						
三温糖			1.20 g	0.64 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 4. ①②③卵不使用マヨで直前						
本みりん			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島			＊ に味を付けて仕上げる						
清酒			0.72 g	0.38 Kg	0.00 本	小島			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
卵不使用マヨネーズ			1.88 g	1.00 Kg	1.00 Kg	給食会			＊						
【豚汁2】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
サラダ油 (炒め用)			0.80 g	0.43 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. だし汁をとる						
豚ももこま切り			10.00 g	5.34 Kg	5.40 Kg	丸愛肉			＊ 2. 肉・野菜を炒め①を加え煮る						
にんじん			5.00 g	2.75 Kg	2.70 Kg	や三葉	いちよう		＊ 3. 直前に調味する						
ごぼう			2.00 g	1.19 Kg	1.20 Kg	や三葉	さがき線		＊ 4. ホイル後冷却した青菜を加える仕						
だいこん			15.00 g	8.90 Kg	9.00 Kg	や三葉	いちよう		＊ 上げる						
じゃがいも			15.00 g	8.90 Kg	9.00 Kg	や三葉	いちよう		＊						
黒こんにゃく			13.18 g	7.04 Kg	7.00 Kg	協同	色紙切り		＊ 仕上がり目安量：160 g/人						
木綿豆腐			10.00 g	5.34 Kg	5.40 Kg	協同	1 cm角		＊						
油揚げ			2.28 g	1.22 Kg	1.20 kg	協同	色紙切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
こまつな			5.00 g	3.14 Kg	3.20 Kg	田倉	2cm幅		＊						
白味噌			3.77 g	2.01 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
赤味噌			3.77 g	2.01 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
・だし汁			90.00 g	48.06 Kg	48.06 Kg				＊						
鰹厚削り節			2.40 g	1.28 Kg	1.30 Kg	足立鰹			＊						
【果物(河内晩柑1/8)】									小皿＊中バット＊手袋						
★河内晩柑		420.00	0.13 個	69.42 個	68.00 個	長島			3回以上流水で1/8スマイルカット						
									配缶時間 :						
【東京牛乳】									はし						
★東京牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー									

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭 業務責任

2025年 4月23日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行事等
	476	40	12	2	4							534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調理方法等					
【親子丼】									どんぶり＊バット＊しゃもじ②					
無洗米			85.77 g	45.80 Kg	45.80 Kg	米			＊ 無洗米はさっと洗い異物がないか					
精麦			7.53 g	4.02 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 確認後、1.2倍の水分量（もち麦の2倍量）でもち麦ご飯を炊く					
鰹厚削り節			1.70 g	0.91 Kg	0.90 Kg	足立鰹			＊ 配缶時間：					
水			65.00 g	34.71 Kg	34.71 Kg				＊					
									＊大食缶＊おに玉②					
鶏肉モモ(こま)			22.00 g	11.75 Kg	11.80 Kg	マル卵	]		＊ 1. だし汁をとる					
液体塩麹			0.95 g	1.01 本	0.00 本	給食会	]		＊ 2. 調味料とだし汁の一部で戻して					
しらたき			7.00 g	3.74 Kg	4.00 Kg	協同			＊ 良く絞った高野豆腐を煮る					
たまねぎ			60.00 g	34.09 Kg	34.00 Kg	や三葉	横一スライス		＊ 3. ①を煮立て肉～椎茸を煮て調味					
にんじん			3.00 g	1.65 Kg	1.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ 料を加える					
えのきたけ			5.00 g	3.14 Kg	3.20 Kg	や三葉	1/2カット		＊ 4. 調味後、具を取り出し3等分す					
干し椎茸（スライス）			0.60 g	0.32 Kg	0.30 Kg	足立鰹			＊ る（3釜仕上げの場合）					
高野豆腐			0.56 g	0.30 Kg	0.30 Kg		戻す		5. 1回分の具を釜に入れ、煮立た					
清酒			1.35 g	0.72 Kg	0.00 本	小島			＊ せ沸騰後、冷やした出汁溶きでん粉					
三温糖			2.65 g	1.42 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ でとろみをつけ、具を戻し溶き卵を					
本みりん			2.00 g	1.07 Kg	0.00 本	小島			＊ 加え、少し混ぜて蓋をする					
醤油			7.60 g	4.06 Kg	0.00 本	給食会			＊ （2回繰り返す）					
食塩			0.25 g	0.13 Kg	0.00 Kg				＊ ★卵除去別出（ごはん＋卵除去具）					
									3. さっくり混ぜ、ボイル後真空冷					
・だし汁			1.30 g	0.69 Kg	0.69 Kg				＊ 却した三つ葉を加え仕上げる					
でん粉			1.30 g	0.69 Kg	0.69 Kg		水溶き		＊ ＊なるべく多くの釜で分けて作る					
★たまご			50.00 g	31.41 Kg	31.40 Kg	マル卵			＊					
根みつば			3.00 g	2.47 Kg	2.50 Kg	や三葉	2cm幅		＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
【わかめたっぷりサラダ】									中皿＊ バット＊トング					
カットわかめ			2.40 g	1.28 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 1. わかめはボイル後冷却					
冷凍ホールコーン			1.88 g	1.00 Kg	1.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ 2. 野菜はボイル後冷却					
キャベツ			10.00 g	6.28 Kg	6.30 Kg	や三葉	せん切り		＊ 3. 調味料は加熱後冷却し直前に合					
もやし			6.00 g	3.31 Kg	3.30 Kg	や三葉	ボイル後冷		＊ わせて味を確認し配缶					
サラダ油			1.92 g	1.03 Kg	0.00 Kg		]		＊ ★ごま除去別出					
ごま油			0.48 g	0.26 Kg	0.00 本	給食会	]		＊					
穀物酢			3.60 g	1.92 Kg	0.00 本	給食会	]							
醤油			1.15 g	0.61 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
上白糖			0.29 g	0.15 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊					
白こしょう			0.02 g	10.68 g	0.00 g		]		＊					
塩（50%）			0.32 g	0.17 Kg	0.00 Kg		]		＊					
★白すり胡麻			1.92 g	1.03 Kg	1.00 Kg	長島	からいり		＊					
【味噌汁(かぶ・油揚げ)】									汁挽＊小食缶＊お玉①					
かぶ			35.00 g	20.54 Kg	20.60 Kg	田倉	いちよう		＊ 1 だし汁をとる					
こまつな			4.00 g	2.52 Kg	2.50 Kg	田倉	2cm幅		＊ 2 具を煮る					
油揚げ			3.00 g	1.60 Kg	1.60 kg	長島	色紙切り		＊ 3 直前に調味してボイル後冷却し					
白味噌			4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ た葉を加え仕上げる					
赤味噌			4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安 150g/人					
・だし汁			120.00 g	64.08 Kg	64.08 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：					
鰹厚削り節			2.40 g	1.28 Kg	1.30 Kg	足立鰹	]		＊					
【東京牛乳】									スプーン・はし					
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2025年 4月24日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4							534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等					
【ご飯】									どんぶり＊飯缶＊しゃもじ②					
無洗米			95.00 g	50.73 Kg	50.70 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く					
									配缶時間 ：					
【麻婆豆腐（大泉）】									大皿＊大食缶＊おに玉②					
サラダ油（炒め用）			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊ 0. 鶏ガラスープを麻婆用・スープ					
にんにく			0.30 g	0.18 Kg	0.20 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 用一緒にとる					
しょうが			0.45 g	0.30 Kg	0.30 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 1. 香味野菜から順に具を炒めスー					
豚ひき肉			30.00 g	16.02 Kg	16.00 Kg	丸愛肉	]		＊ プを加え煮て調味する					
大豆（国産、ゆで）			15.00 g	8.01 Kg	8.00 Kg	長島	みじん切り		＊ 2. 押し豆腐はカット後水にさらし					
清酒			1.50 g	0.80 Kg	0.00 本	小島	下味		＊ ておき、湯煎する					
にんじん			10.00 g	5.51 Kg	5.50 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 3. ①に水溶きでんぷんで濃度をつ					
干し椎茸（スライス）			1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	足立鯉	みじん切り		＊ け②を加え豆腐が崩れすぎないよう					
たまねぎ			11.00 g	6.25 Kg	6.30 Kg	や三葉	荒みじん		＊ に気を付けて加えにら・ネギ、ごま					
たけのこ（水煮）			11.00 g	5.87 Kg	6.00 Kg	給食会	荒みじん		＊ 油で香り付けをして味を調え仕上げ					
・スープ			27.00 g	14.42 Kg	14.42 Kg		]		＊ る					
醤油			7.50 g	4.01 Kg	0.00 本	給食会			＊					
上白糖			0.80 g	0.43 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
テンメンジャン			1.50 g	0.80 Kg	1.00 Kg	小島	]		＊					
トウバンジャン			0.55 g	0.29 Kg	0.29 Kg		]		＊					
赤味噌			3.50 g	1.87 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊					
でん粉			3.00 g	1.60 Kg	0.00 Kg	給食会			＊					
水			3.00 g	1.60 Kg	1.60 Kg				＊					
押し豆腐			125.00 g	66.75 Kg	66.80 Kg	長島	さいの目大		＊					
ねぎ			5.00 g	4.45 Kg	4.50 Kg	や三葉	荒みじん		＊					
にら			5.00 g	2.81 Kg	2.80 Kg	や三葉	小口切り		＊					
ごま油			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊					
【パンサンスー】									中皿＊中バット＊トング					
緑豆はるさめ			5.00 g	2.67 Kg	2.50 Kg	長島	戻しておく		＊ 1. 春雨と野菜はそれぞれボイル後					
にんじん			10.00 g	5.51 Kg	5.50 Kg	や三葉	せん切り		＊ 真空冷却					
きゅうり			20.00 g	10.90 Kg	10.90 Kg	や三葉	せん切り		＊ 2. きゅうりは湯通し後真空冷却					
もやし			20.00 g	11.01 Kg	11.00 Kg	や三葉			＊ 3. 調味料は加熱後冷却					
サラダ油			1.50 g	0.80 Kg	0.00 Kg		]		＊ 4. 直前に①②③を合わせて中心温					
ごま油			0.80 g	0.43 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 度と味を確認し仕上げる					
穀物酢			2.50 g	1.34 Kg	0.00 本	給食会	]		＊					
塩（50％）			0.25 g	0.13 Kg	0.00 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
醤油			1.80 g	0.96 Kg	0.00 本	給食会	]		＊					
洋辛子			0.05 g	0.03 Kg	0.00 Kg		]		＊					
【わかめスープ】									汁碗＊小食缶＊お玉②					
ロースハム			5.00 g	2.67 Kg	2.70 Kg	丸愛肉	短冊切り		＊ 1 がらスープをとる					
カットわかめ			0.66 g	0.35 Kg	0.35 Kg		戻しておく		＊ 2 ねぎを加え煮る					
ねぎ			9.98 g	8.88 Kg	8.80 Kg	や三葉	斜め線切り		＊ 3 直前に調味しわかめ、ボイル後					
さやいんげん			2.00 g	1.10 Kg	1.10 Kg	や三葉	薄切り		＊ 冷却したいんげんを加え仕上げ					
食塩			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg				＊					
醤油			0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	給食会			＊ 仕上がり量：130 g/人					
白こしょう			0.02 g	10.68 g	0.00 g				＊					
・スープ			100.00 g	53.40 Kg	53.40 Kg				＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
鶏ガラ			10.00 g	5.34 Kg	5.00 Kg	長島			＊					
【東京牛乳】									はし・スプーン					
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2025年 4月25日 金曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	160	28	12	2	4								206	206.00	校外学習(中Ⅱ・Ⅲ給食無し)
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【★チキングラタンパン60】													大皿＊パン・飯バット＊トング		
★丸パン60g						87.00	1.00 個	206.00 個	204.00 個	パン			＊ 【1】丸パン		
鶏むね肉（こま切）							10.00 g	2.06 Kg	2.00 Kg	丸愛肉	]		＊ 1. パンの上1/3程度横に切る		
たまねぎ							30.00 g	6.57 Kg	6.50 Kg	や三葉	]		＊ 2. パンの中にルーをつめられるよ		
マッシュルーム(水煮)							5.00 g	1.03 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ うに、指で押し込む		
サラダ油（炒め用）							1.00 g	0.21 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 【2】チキングラタンソース		
食塩							0.60 g	0.12 Kg	0.00 Kg				＊ 1. 肉・野菜を炒め、塩・コショウ		
白こしょう							0.02 g	4.12 g	0.00 g				＊ 少々する		
冷凍ホールコーン							5.00 g	1.03 Kg	1.00 Kg	長島	ボイル		＊ 2. ホワイトルーを作る		
こまつな							10.00 g	2.42 Kg	2.40 Kg	や三葉	ボイル		＊ 3. コーン・小松菜はボイル後冷却		
薄力粉							7.00 g	1.44 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ しておく		
サラダ油（炒め用）							3.00 g	0.62 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 4. ①に牛乳を加え、②で濃度を付		
★有塩バター							2.00 g	0.92 個	1.00 個	長島	]		＊ けて③を加え、チキングラタンソー		
★牛乳（調理用）東京牛乳							60.00 g	12.36 Kg	12.00 本	名トー			＊ スを仕上げる		
★ピザチーズ							10.00 g	2.06 Kg	2.00 Kg	長島	]		＊ 中心温度 ℃		
パセリ(乾)							0.05 g	0.01 Kg	0.01 Kg	小島	]		＊ 【3】具を詰めて焼く		
													1. 【1】の丸パンの中に【2】の		
													ソースをつめ、チーズとパセリをの		
													せて焼く		
													2. 切り落としたパンの上部は素焼		
													きいてふたにして配食する		
													＊ ふたパン60gHOT:210℃/2分		
													＊ 具入りパン60g:HOT210℃/5分		
													中心温度 ℃配缶時間 :		
【ピリ辛サラダ】													中皿＊ バット＊ トング		
ブロッコリー							15.00 g	6.18 Kg	6.20 Kg	や三葉	一口大		＊ 1. ブロッコリーはボイル後冷却し上		
冷凍ホールコーン							5.00 g	1.03 Kg	1.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ にトッピングする		
にんじん							5.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	や三葉	せん切り		＊ (しんは皮を厚めにむきスープの具		
キャベツ							35.00 g	8.48 Kg	8.50 Kg	や三葉	せん切り		＊ として煮込使用)		
上白糖							0.30 g	0.06 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 2. コーン・人参キャベツはボイル後冷却配		
ごま油							2.00 g	0.41 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 缶する+②		
醤油							2.50 g	0.52 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 3. ドレッシングは混ぜ合せ加熱後味を		
穀物酢							2.00 g	0.41 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ みて冷却し直前に②を味付け配缶		
塩（50%）							0.20 g	0.04 Kg	0.00 Kg				＊ 4. ブロッコリーの上にからいりし		
にんにく							0.10 g	0.02 Kg	0.07 Kg	や三葉	みじん切り		＊ た鰹節をトッピング		
一味唐辛子							0.01 g	2.06 g	2.06 g		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間		
糸かつお							0.50 g	0.10 Kg	0.10 Kg	足立鰹	からいり		＊		
【星形米粉マカロニのスープ】													汁碗＊大食缶＊お玉②		
ロースハム							10.00 g	2.06 Kg	2.00 Kg	丸愛肉	]		＊ 1 鶏がらスープをとる		
ウィンナー							10.00 g	2.06 Kg	2.00 Kg	丸愛肉	]		＊ 2 肉・野菜をスープで煮る		
たまねぎ							15.00 g	3.29 Kg	3.30 Kg	や三葉	1cm角		＊ 3. 仕上げに調味して彩りでボイル		
にんじん							10.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	や三葉	1cm角		＊ 後冷却したグリーンピースを加える		
セロリー							1.50 g	0.48 Kg	0.40 Kg	や三葉	小口切り		＊ 仕上がり目安量：150g/人		
キャベツ							20.00 g	4.85 Kg	4.80 Kg	や三葉	1cm角		＊ マカロニはボイル後食缶へ換算量		
グリーンピース(冷凍)							2.40 g	0.49 Kg	0.50 Kg	協同	ボイル後冷		＊ 入れておく		
・スープ							90.00 g	18.54 Kg	18.54 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
鶏ガラ							9.22 g	1.90 Kg	2.00 Kg	長島	]		＊		
塩（50%）							0.52 g	0.11 Kg	0.00 Kg				＊		
白こしょう							0.02 g	4.12 g	0.00 g				＊		
ローリエ(粉)							0.03 g	6.18 g	6.18 g				＊		
星形米粉マカロニ							5.00 g	1.03 Kg	1.00 Kg	協同	ボイル後冷		＊		
【果物(雪蔵貯蔵甘夏1／6)】													小皿＊小バット＊トング		
★雪中貯蔵甘夏						280.00	0.17 個	35.02 個	35.00 個	長島			・3回以上流水で洗い縦カット		
													1/6カット中心除去★果物除去		
													配缶時間 :		
【牛乳】													スプーン・フォーク		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	206.00 本	203.00 本	名トー					

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2025年 4月28日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他									合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4									534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等								
【ふきご飯(無)】								どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②								
無洗米			85.00 g	45.39 Kg	45.40 Kg	米		＊ 1. ふきはゆでる釜の大きさに合わ								
だし昆布			0.10 g	0.05 Kg	0.05 Kg	足立鯉		＊ せて長めにカットして茎の部分だけ								
鯉厚削り節			1.60 g	0.85 Kg	0.90 Kg	足立鯉		＊ たつぷりの塩をふって板ずりしてさ								
うすくちしょうゆ			3.00 g	1.60 Kg	2.00 本	小島		＊ っと色よく茹で冷水にとり、冷めた								
清酒			2.00 g	1.07 Kg	0.00 本	小島		＊ ら皮をむいて筋をとり、再び冷水に								
ふき			10.00 g	8.90 Kg	8.90 Kg	や三葉	]	＊ さらしあく抜きし、5mm位の輪切り								
塩 (50%)			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg		]	＊ にして、さらにあく抜き								
・だし汁			4.00 g	2.14 Kg	2.14 Kg			＊ 2. ①を細い短冊切りの油揚げと一								
本みりん			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島		＊ 緒に下の調味料で色よく味付け後、								
うすくちしょうゆ			2.50 g	1.34 Kg	0.00 本	小島		＊ 味をしみ込ませ釜の数に分ける								
清酒			0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	小島		＊ 3. 炊きあがったご飯に具、胡麻・								
油揚げ			2.00 g	1.07 Kg	1.00 kg	協同	せん切り	＊ しらすをむらなく混ぜ、味を確認し								
しらす(釜揚げしらす)			1.00 g	0.53 Kg	0.60 Kg	喜久魚	蒸す(加熱)	＊ 仕上げる★ごま除去別出								
★白胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :								
【鶏の揚げおろし煮】								大皿＊ バット＊ トング								
サラダ油 (揚げ物用)			5.00 g	2.67 Kg	0.00 缶	給食会		＊ 1. 肉に酒をふっておく								
鶏肉モモ (30g)		30.00	2.00 枚	1068.00 枚	1070.00 枚	マル卵		＊ 2. でんぷんをまぶして揚げる (170								
清酒			1.44 g	0.77 Kg	0.00 本	小島	下味	＊ ℃) …2枚/人付								
でん粉			6.85 g	3.66 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ 3. 大根おろし、大根のおろし汁は								
								足りない分は水で補い調味料を煮立								
だいこん			17.28 g	10.25 Kg	10.30 Kg	や三葉	おろす	＊ て水溶きでんぷんで濃度をつけ								
醤油			2.88 g	1.54 Kg	0.00 本	給食会		＊ 4. すり胡麻を加え、揚げた肉の上								
本みりん			2.02 g	1.08 Kg	0.00 本	小島		＊ にかけて配缶する								
水			17.28 g	9.23 Kg	9.23 Kg			＊ ★ごま除去別出								
でん粉			1.44 g	0.77 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :								
★白すり胡麻			1.44 g	0.77 Kg	0.80 Kg	長島	からいり	*								
【のり和え (小松菜えのき)】								盛合＊中バット＊ トング								
こまつな			30.00 g	18.84 Kg	19.00 Kg	長島	2cm幅	＊ 1. 小松菜・人参は1/4後冷却								
もやし			10.00 g	5.51 Kg	5.50 Kg	や三葉		＊ 2. えのきは酢を加えた湯で茹でて								
えのきたけ			14.00 g	8.79 Kg	8.80 Kg	や三葉	2cm幅	＊ 冷却								
穀物酢			0.21 g	0.11 Kg	0.00 本	給食会	ボイル	＊ 3. 出し割り醤油は加熱後冷却し、								
にんじん			7.00 g	3.86 Kg	3.80 Kg	や三葉	せん切り	＊ 直前に野菜を味付けして配缶								
きざみのり			0.19 g	0.10 Kg	0.00 Kg	給食会	トッピング	＊ 4. からいりしたのりは③の野菜の								
・だし汁			2.80 g	1.50 Kg	1.50 Kg		]	＊ 上にトッピングする								
醤油			2.10 g	1.12 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :								
本みりん			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	小島	]	*								
【かむかむ汁】								汁碗＊大食缶＊お玉②								
冷凍海藻 くきわかめ			4.21 g	2.25 Kg	2.00 Kg	長島		＊ 1. だし汁をとる								
にんじん			5.50 g	3.03 Kg	3.00 Kg	や三葉	いちよう	＊ 2. にんじんは3mm、大根は5mm厚								
だいこん			10.00 g	5.93 Kg	6.00 Kg	や三葉	いちよう	＊ に切る								
ごぼう			2.30 g	1.37 Kg	1.40 Kg	や三葉	乱切り	＊ 3. だし汁に野菜を加え煮る								
黒こんにゃく			10.00 g	5.34 Kg	5.00 Kg	協同	さいの目	＊ 4. 下ゆでしておいたこんにゃくを								
木綿豆腐			14.78 g	7.89 Kg	7.60 Kg	協同	さいの目	＊ 加え煮て、沸騰したら豚肉を								
豚ももせん切り			15.00 g	8.01 Kg	8.00 Kg	丸愛肉		＊ ばらしながら加えよく煮る								
・だし汁			90.00 g	48.06 Kg	48.06 Kg		]	＊ 5. 根菜に火が通ったら豆腐・筍わ								
鯉厚削り節			1.53 g	0.82 Kg	0.80 Kg	足立鯉	]	＊ かめを入れ調味し味を調える								
赤味噌			5.00 g	2.67 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 6. 仕上げに生姜の絞り汁を加え、								
白味噌			3.00 g	1.60 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ ーに立ちさせ火を止める								
ねぎ			3.06 g	2.72 Kg	2.70 Kg	や三葉	小口1cm幅	＊ 仕上がり目安: 155g/人								
しょうが			0.20 g	0.13 Kg	0.18 Kg	や三葉	おろす汁/ミ	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :								
【果物(紅小夏: セミノール1/6)】								小皿＊ バット＊手袋★果物除去								
★紅小夏		170.00	0.17 個	90.78 個	90.00 個	長島		3回以上流水で洗い縦1/6カット								
								配缶時間 :								
【牛乳】								はし								
★東京牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名トー										

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2025年 4月30日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-03-27 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	476	40	12	2	4								534	534.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
【あけぼのご飯(無)】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			90.00 g	48.06 Kg	48.00 Kg	米	]		＊ 1. 人参はすりおろし、浸水した米						
水			108.00 g	57.67 Kg	57.67 Kg		]		＊ と合わせて調味料と一緒に炊く						
JAS有機にんじん			10.00 g	5.51 Kg	6.00 Kg	長島	おろす		＊ 2. じゃことごまは各からいり						
塩 (50%)			0.60 g	0.32 Kg	0.32 Kg		]		＊ 3. 炊き上がったご飯に②をむらな						
清酒			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]		＊ く混ぜて仕上げる						
しらす干し(微乾燥品)			3.00 g	1.60 Kg	1.60 Kg	喜久魚	からいり		＊ ★しらす除去別出						
★白胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
【チキンのハーブ焼き】									大皿＊ バット＊トング						
鶏肉モモ (60g)		60.00	1.00 枚	534.00 枚	534.00 枚	マル卵	]		＊ 1. 肉に塩コショウワインをふり臭						
食塩			0.33 g	0.18 Kg	0.00 Kg		]		＊ み抜きをする						
白こしょう			0.02 g	0.01 Kg	0.00 g		]		＊ 2. ①にオリーブオイルを塗り、か						
白ワイン			1.82 g	0.97 Kg	1.00 本	小島	]		＊ らいりしたパン粉にスパイスを加え						
オリーブ油			1.50 g	0.80 Kg	1.07 Kg				＊ た物をつけてオープンで焼く						
オールスパイス(粉)			0.02 g	10.68 g	1.00 本	小島			＊ 中心温度 ℃配缶時間						
オレガノ(粉)			0.02 g	10.68 g	1.00 本	小島			＊						
セイジ(粉)			0.02 g	10.68 g	1.00 本	小島			＊						
ローズマリー			0.02 g	10.68 g	1.00 本	小島			＊						
カルダモン			0.02 g	10.68 g	1.00 本	小島			＊						
パン粉(乾燥)			2.42 g	1.29 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊						
パセリ			0.85 g	0.50 Kg	0.50 Kg	や三葉	みじん切り		＊						
【東京アスパラサラダ(ドレッシング)】									盛合＊ バット＊トング						
東京アスパラガス			7.58 g	5.06 Kg	5.00 Kg	長島			＊ 1. 野菜はボイル後冷却						
アスパラガス			10.61 g	7.08 Kg	7.00 Kg	や三葉	3cm幅		＊ 2. ドレッシングは加熱後冷却						
にんじん			5.00 g	2.75 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ 3. 直前に①を②で味付けして配缶						
キャベツ			32.07 g	20.15 Kg	20.00 Kg	や三葉	せん切り		＊						
もやし			5.00 g	2.75 Kg	2.80 Kg	や三葉			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
サラダ油			1.40 g	0.75 Kg	0.00 Kg				＊						
穀物酢			1.89 g	1.01 Kg	0.00 本	給食会			＊						
食塩			0.17 g	0.09 Kg	0.00 Kg				＊						
上白糖			0.23 g	0.12 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
白こしょう			0.01 g	5.34 g	0.00 g				＊						
【ミネストローネ(チョウチョマカロニ)】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
オリーブ油			0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg		炒め油		＊ 1. がらスープをとる						
にんにく			0.15 g	0.09 Kg	0.14 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 2. 材料を炒め①スープを加え煮る						
しょうが			0.28 g	0.19 Kg	0.20 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 3. トマト缶を加えさらに煮込む						
ベーコン			5.00 g	2.67 Kg	2.70 Kg	丸愛肉	短冊切り		＊ 4. ③を調味後、ボイル後冷却して						
にんじん			7.00 g	3.86 Kg	3.80 Kg	や三葉	1 cm角		＊ おいたマカロニを加え煮込む						
たまねぎ			15.00 g	8.52 Kg	8.50 Kg	や三葉	1 cm角		＊ 5. 味を調え仕上げる						
キャベツ			10.00 g	6.28 Kg	6.30 Kg	や三葉	色紙切り		＊						
かぶ			10.00 g	5.87 Kg	5.80 Kg	や三葉	1 cm角		＊ 仕上がり目安：170 g/人						
セロリー			0.50 g	0.41 Kg	0.40 Kg	や三葉	小口切り		＊						
レンズまめ(乾)			5.00 g	2.67 Kg	2.50 Kg	長島	ボイル		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
白いんげん豆ピューレ			7.53 g	4.02 Kg	4.00 Kg	給食会			＊						
ホールトマトカット缶			25.00 g	5.34 缶	5.00 缶	長島			＊						
トマトケチャップ			4.00 g	2.14 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
白ワイン			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	小島			＊						
三温糖			0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
ショートパスタ			5.00 g	2.67 Kg	2.70 Kg	長島			＊						
食塩			0.56 g	0.30 Kg	0.00 Kg				＊						
白こしょう			0.02 g	10.68 g	0.00 g				＊						
・スープ			85.00 g	45.39 Kg	45.39 Kg		]		＊						
鶏ガラ			9.42 g	5.03 Kg	5.00 Kg	長島	]		＊						
【果物(ジュシーフルーツ1/8)】									小皿＊ バット＊手袋★果物除去						
★ジュシーフルーツ2L		420.00	0.13 個	69.42 個	68.00 個	長島			柑橘類を3回以上流水で洗い上下を						
									落とし縦1/6カット中心除去						
									配缶時間 :						
【牛乳】									はし・スプーン						
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	534.00 本	529.00 本	名ト一									

※アレルギー食品には記号を表示しています