

| 栄養教諭 | 業務責任 |
|------|------|
|      |      |

## [調理室手配表]

2025年 5月 1日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 36       | 10         | 2         | 4         |     |        |   |                                                                           |  |  | 528 | 528.00 | 12回 |
| 献立名／食品名      |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>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    | 50.16 Kg  | 50.00 Kg  | 米   |        |   | ＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2<br>倍の水分量で炊く<br>配缶時間       ：                           |  |  |     |        |     |
| 【サワラのお茶竜田揚げ】 |     |          |            |           |           |     |        |   | 大皿＊ バット＊トング                                                               |  |  |     |        |     |
| サラダ油（揚げ物用）   |     |          | 6.00 g     | 3.17 Kg   | 6.00 缶    | 給食会 |        |   | ＊ 1. 魚に下味をつける                                                             |  |  |     |        |     |
| さわら 60 g     |     | 60.00    | 1.00 切     | 528.00 切  | 528.00 切  | 喜久魚 |        |   | ＊ 2. 直前に粉末茶入りのでんぷんを                                                       |  |  |     |        |     |
| 清酒           |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 7.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ まぶし、揚げる                                                                 |  |  |     |        |     |
| 醤油           |     |          | 5.00 g     | 2.64 Kg   | 12.00 本   | 給食会 | ]      |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ：                                                |  |  |     |        |     |
| しょうが         |     |          | 1.00 g     | 0.66 Kg   | 0.70 Kg   | や木下 | おろす    |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 狭山茶粉末        |     |          | 0.19 g     | 2.01 袋    | 6.00 袋    | 長島  | ]      |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| でん粉          |     |          | 5.50 g     | 2.90 Kg   | 10.00 Kg  | 給食会 | ]      |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 【元気な和え物】     |     |          |            |           |           |     |        |   | 盛合＊ バット＊ぎざ玉                                                               |  |  |     |        |     |
| 干ひじき（鉄釜、乾）   |     |          | 1.20 g     | 0.63 Kg   | 2.00 Kg   | 給食会 | ボイル後冷  |   | ＊ 1 ひじきは柔らかく茹でて、醤油                                                        |  |  |     |        |     |
| 醤油           |     |          | 0.20 g     | 0.11 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | 下味     |   | ＊ 洗いし冷却                                                                   |  |  |     |        |     |
| にんじん         |     |          | 10.00 g    | 5.44 Kg   | 5.50 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ 2. ツナは酒を振り蒸して冷却                                                         |  |  |     |        |     |
| きゅうり         |     |          | 15.00 g    | 8.08 Kg   | 8.00 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ 3. しらたきはカット後下ゆで                                                         |  |  |     |        |     |
| もやし          |     |          | 20.00 g    | 10.89 Kg  | 11.00 Kg  | や木下 |        |   | ＊ 4. 野菜はボイル後冷却                                                            |  |  |     |        |     |
| えのきたけ        |     |          | 5.00 g     | 3.10 Kg   | 3.00 Kg   | や木下 | 3等分    |   | ＊ 5. ドレッシングは加熱後冷却                                                         |  |  |     |        |     |
| しらたき         |     |          | 5.00 g     | 2.64 Kg   | 3.00 Kg   | 協同  | 下茹で    |   | ＊ 6. 直前に全てを合わせて味を確認                                                       |  |  |     |        |     |
| 大豆（国産、ゆで）    |     |          | 5.00 g     | 2.64 Kg   | 2.00 Kg   | 長島  | 下茹で    |   | ＊ し、からいりしたごまを加え仕上げ                                                        |  |  |     |        |     |
| ツナフレーク       |     |          | 2.00 g     | 1.06 Kg   | 1.00 Kg   | 在   | 蒸す（加熱） |   | ＊ る                                                                       |  |  |     |        |     |
| 清酒           |     |          | 0.40 g     | 0.21 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ ★ごま除去別出（ベース魚盛合）                                                         |  |  |     |        |     |
| うすくちしょうゆ     |     |          | 2.50 g     | 1.32 Kg   | 3.00 本    | 在   |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 三温糖          |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 4.05 Kg   | 在   |        |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ：                                                |  |  |     |        |     |
| 穀物酢          |     |          | 2.50 g     | 1.32 Kg   | 3.00 本    | 在   |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| ごま油          |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 2.50 本    | 在   |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| ★白すり胡麻       |     |          | 1.30 g     | 0.69 Kg   | 0.70 Kg   | 長島  | からいり   |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 【豚汁】         |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊大食缶＊お玉②                                                                |  |  |     |        |     |
| ごま油          |     |          | 0.50 g     | 0.26 Kg   | 0.00 本    | 在   | 炒め油    |   | ＊ 1.だし汁をとる                                                                |  |  |     |        |     |
| 豚ももこま切り      |     |          | 10.00 g    | 5.28 Kg   | 5.30 Kg   | マル卵 |        |   | ＊ 2. 肉・野菜を炒め煮る                                                            |  |  |     |        |     |
| にんじん         |     |          | 6.00 g     | 3.27 Kg   | 3.30 Kg   | や木下 | いちよう   |   | ＊ 3. 直前に調味して仕上げる                                                          |  |  |     |        |     |
| ごぼう          |     |          | 6.00 g     | 3.52 Kg   | 3.50 Kg   | や木下 | さがき線   |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| だいこん         |     |          | 18.00 g    | 10.56 Kg  | 10.50 Kg  | や木下 | いちよう   |   | ＊ 仕上がり目安170g/人                                                            |  |  |     |        |     |
| もやし          |     |          | 10.00 g    | 5.44 Kg   | 5.50 Kg   | や木下 | 3cm幅   |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 木綿豆腐         |     |          | 5.00 g     | 2.64 Kg   | 2.70 Kg   | 長島  | 1cm角   |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 油揚げ          |     |          | 2.83 g     | 1.49 Kg   | 1.50 kg   | 協同  | 短冊切り   |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ：                                                |  |  |     |        |     |
| ねぎ           |     |          | 6.00 g     | 5.28 Kg   | 5.30 Kg   | や木下 | 小口切り   |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 白味噌          |     |          | 4.00 g     | 2.11 Kg   | 10.00 Kg  | 給食会 |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 赤味噌          |     |          | 4.00 g     | 2.11 Kg   | 20.00 Kg  | 給食会 |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| ・だし汁         |     |          | 100.00 g   | 52.80 Kg  | 52.80 Kg  |     |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 鰹厚削り節        |     |          | 2.00 g     | 1.06 Kg   | 1.00 Kg   | 足立鰹 |        |   | ＊                                                                         |  |  |     |        |     |
| 【東京狭山茶豆乳プリン】 |     |          |            |           |           |     |        |   | カップ＊中バット＊手袋①                                                              |  |  |     |        |     |
| プリンの素        |     |          | 6.61 g     | 5.82 袋    | 5.00 袋    | 協同  | ]      |   | ＊ 1. プリンの素に茶パウダーを加え                                                       |  |  |     |        |     |
| 狭山茶粉末        |     |          | 0.33 g     | 3.48 袋    | 0.00 袋    | 長島  | ]      |   | ＊ 振るっておく                                                                  |  |  |     |        |     |
| 調製豆乳         |     |          | 60.00 g    | 31.68 Kg  | 32.00 Kg  | 小島  |        |   | ＊ 2. あたため温度を確認した豆乳に                                                       |  |  |     |        |     |
| ゼリーカップ 60cc  |     | 1.00     | 1.00 個     | 528.00 個  | 528.00 個  | 長島  |        |   | ＊ ①を加えだまがないようによく溶かし<br>濾す<br>3. カップに分注し冷やし固める<br>中心温度       ℃配缶時間       ： |  |  |     |        |     |
| 【牛乳】         |     |          |            |           |           |     |        |   | はし・スプーン小                                                                  |  |  |     |        |     |
| ★東京牛乳（飲用）    |     | 206.00   | 1.00 本     | 528.00 本  | 522.00 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 5月 2日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 36  | 10  | 2   | 4   |          |            |           |           |     |        |   |                       | 528 | 528.00 |    |     |       |
| 献立名／食品名          |     |     |     |     |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 | 調 理 方 法 等             |     |        |    |     |       |
| 【中華風炊き込みご飯】      |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②       |     |        |    |     |       |
| 無洗米              |     |     |     |     |     |          | 56.18 g    | 29.66 Kg  | 29.70 Kg  | 米   |        |   | ＊ 1 具を炒め調味し釜の数に分ける    |     |        |    |     |       |
| もち米              |     |     |     |     |     |          | 15.15 g    | 8.00 Kg   | 8.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ 2 水分量1.15倍(煮汁＋水)    |     |        |    |     |       |
| ごま油              |     |     |     |     |     |          | 1.34 g     | 0.71 Kg   | 0.00 本    | 在   | 炒め油    |   | ＊ 3 青梗菜はごま油で炒め釜数に分    |     |        |    |     |       |
| 焼き豚              |     |     |     |     |     |          | 26.93 g    | 14.22 Kg  | 14.30 Kg  | 丸愛肉 | 0.8cm角 |   | ＊ けておく                |     |        |    |     |       |
| たけのこ(水煮)         |     |     |     |     |     |          | 16.85 g    | 8.90 Kg   | 9.00 Kg   | 給食会 | 1 cm角  |   | ＊ 4 炊き上がったご飯に①の具と③    |     |        |    |     |       |
| だいこん             |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.87 Kg   | 5.80 Kg   | や木下 | 1 cm角  |   | ＊ の青梗菜をむらなく混ぜて仕上      |     |        |    |     |       |
| にんじん             |     |     |     |     |     |          | 20.20 g    | 10.99 Kg  | 11.00 Kg  | や木下 | 1 cm角  |   | ＊ げる                  |     |        |    |     |       |
| 干し椎茸(スライス)       |     |     |     |     |     |          | 2.53 g     | 1.34 Kg   | 1.30 Kg   | 足立鯉 | 1cm幅   |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 醤油               |     |     |     |     |     |          | 5.00 g     | 2.64 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間 :        |     |        |    |     |       |
| うすくちしょうゆ         |     |     |     |     |     |          | 1.68 g     | 0.89 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 清酒               |     |     |     |     |     |          | 4.04 g     | 2.13 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 三温糖              |     |     |     |     |     |          | 1.08 g     | 0.57 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| チンゲンツアイ          |     |     |     |     |     |          | 11.22 g    | 6.97 Kg   | 7.00 Kg   | や木下 | 1cm幅   |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| ごま油              |     |     |     |     |     |          | 0.67 g     | 0.35 Kg   | 0.00 本    | 在   | 炒め油    |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 【棒餃子】            |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 大皿＊ バット＊トング           |     |        |    |     |       |
| ぎょうざの皮(四角)       |     |     |     |     |     | 23.47    | 1.00 枚     | 528.00 枚  | 545.00 枚  | 長島  |        |   | ＊ 1. キャベツ・ニラ・にんにく・    |     |        |    |     |       |
| 豚ひき肉             |     |     |     |     |     |          | 20.00 g    | 10.56 Kg  | 10.60 Kg  | 丸愛肉 | ]      |   | ＊ 生姜をみじん切りにする         |     |        |    |     |       |
| キャベツ             |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 6.21 Kg   | 6.20 Kg   | や木下 | みじん切り  |   | ＊ 2. 豚肉・①・ごま油・塩をよく練   |     |        |    |     |       |
| 切干しだいこん          |     |     |     |     |     |          | 2.27 g     | 1.20 Kg   | 1.20 Kg   | 長島  | みじん切り  |   | ＊ り合わせ、換算量皮にくるみ、のり    |     |        |    |     |       |
| にら               |     |     |     |     |     |          | 5.00 g     | 2.78 Kg   | 2.80 Kg   | や木下 | みじん切り  |   | ＊ 付けする                |     |        |    |     |       |
| にんにく             |     |     |     |     |     |          | 0.50 g     | 0.29 Kg   | 0.30 Kg   | や木下 | みじん切り  |   | ＊ 3. 天板に並べる           |     |        |    |     |       |
| しょうが             |     |     |     |     |     |          | 0.50 g     | 0.33 Kg   | 0.35 Kg   | や木下 | みじん切り  |   | ＊ 4. 表面に油(ごま油とサラダ油を   |     |        |    |     |       |
| ごま油              |     |     |     |     |     |          | 0.50 g     | 0.26 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |   | ＊ あわせたもの)をぬる          |     |        |    |     |       |
| 食塩               |     |     |     |     |     |          | 0.15 g     | 0.08 Kg   | 4.04 Kg   | 在   |        |   | ＊ 5. コンビ180℃/10分      |     |        |    |     |       |
| 白こしょう            |     |     |     |     |     |          | 0.01 g     | 5.28 g    | 127.81 g  | 在   |        |   | ＊ →ホット200℃/3分焼く       |     |        |    |     |       |
| 薄力粉              |     |     |     |     |     |          | 0.20 g     | 0.11 Kg   | 4.00 Kg   | 給食会 | 水溶き    |   | ＊ 16個/枚(天板)           |     |        |    |     |       |
| ごま油              |     |     |     |     |     |          | 0.60 g     | 0.32 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間 :        |     |        |    |     |       |
| サラダ油             |     |     |     |     |     |          | 0.60 g     | 0.32 Kg   | 5.67 Kg   | 在   | ]      |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 【中華風和え物(ゆずこしょう)】 |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 盛合＊ バット＊トング           |     |        |    |     |       |
| もやし              |     |     |     |     |     |          | 33.00 g    | 17.96 Kg  | 18.00 Kg  | や木下 |        |   | ＊ 1. 野菜はそれぞれはボイル後真空   |     |        |    |     |       |
| 水菜               |     |     |     |     |     |          | 5.00 g     | 3.10 Kg   | 3.00 Kg   | や木下 | 3cm幅   |   | ＊ 冷却                  |     |        |    |     |       |
| JAS有機にんじん        |     |     |     |     |     |          | 5.50 g     | 2.99 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  | 3cm幅   |   | ＊ 2. たれは加熱し冷却         |     |        |    |     |       |
| きゅうり             |     |     |     |     |     |          | 8.25 g     | 4.45 Kg   | 4.50 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ 3. 直前に①と②を合わせ味を確認   |     |        |    |     |       |
| サラダ油             |     |     |     |     |     |          | 0.54 g     | 0.29 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊ し、からいりしたごまをクラスごと    |     |        |    |     |       |
| ごま油              |     |     |     |     |     |          | 0.54 g     | 0.29 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ トッピングする             |     |        |    |     |       |
| 穀物酢              |     |     |     |     |     |          | 1.65 g     | 0.87 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ ★ごま除去別出             |     |        |    |     |       |
| 食塩               |     |     |     |     |     |          | 0.18 g     | 0.10 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 白こしょう            |     |     |     |     |     |          | 0.01 g     | 5.28 g    | 0.00 g    | 在   | ]      |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間 :        |     |        |    |     |       |
| 醤油               |     |     |     |     |     |          | 0.50 g     | 0.26 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| ゆずこしょう           |     |     |     |     |     |          | 0.08 g     | 0.04 Kg   | 1.00 本    | 協同  | ]      |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| ★白胡麻             |     |     |     |     |     |          | 0.41 g     | 0.22 Kg   | 1.00 Kg   | 給食会 | からいり   |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 【ヌードルスープ】        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊大食缶＊おに玉②           |     |        |    |     |       |
| ウェーブワンタン         |     |     |     |     |     |          | 9.36 g     | 4.94 Kg   | 4.00 Kg   | 長島  |        |   | ＊ 1. がらスープをとる         |     |        |    |     |       |
| サラダ油(炒め用)        |     |     |     |     |     |          | 0.20 g     | 0.11 Kg   | 8.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ 2. 豚肉とあさを酒をふり炒め、    |     |        |    |     |       |
| 豚ももこま切り          |     |     |     |     |     |          | 4.20 g     | 2.22 Kg   | 2.20 Kg   | 丸愛肉 | ]      |   | ＊ スープを加え煮て灰汁をとる       |     |        |    |     |       |
| あさりむきみ(ﾄﾎﾄ)      |     |     |     |     |     |          | 3.75 g     | 1.98 Kg   | 2.00 Kg   | 長島  | ]      |   | ＊ 3. 澄んだスープに、野菜を加え加   |     |        |    |     |       |
| 清酒               |     |     |     |     |     |          | 0.37 g     | 0.20 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ 熱後調味し直前にウェーブワンタンを加え |     |        |    |     |       |
| 兜ちらし蒲鉾           |     |     |     |     |     |          | 5.68 g     | 3.00 Kg   | 3.00 Kg   | 協同  |        |   | ＊ 加熱し仕上げる             |     |        |    |     |       |
| にんじん             |     |     |     |     |     |          | 8.40 g     | 4.57 Kg   | 4.60 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ 4. ｽﾞﾙ後冷却した青菜を最後に加  |     |        |    |     |       |
| 国産きくらげ(乾)        |     |     |     |     |     |          | 0.19 g     | 0.10 Kg   | 0.10 Kg   | 在   | せん切り   |   | ＊ え仕上げる               |     |        |    |     |       |
| ねぎ               |     |     |     |     |     |          | 8.40 g     | 7.39 Kg   | 7.40 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| もやし              |     |     |     |     |     |          | 8.40 g     | 4.57 Kg   | 4.60 Kg   | や木下 |        |   | ＊ 仕上がり量: 150 g/人      |     |        |    |     |       |
| だいこん             |     |     |     |     |     |          | 6.00 g     | 3.52 Kg   | 3.50 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊                     |     |        |    |     |       |
| 醤油               |     |     |     |     |     |          | 0.30 g     | 0.16 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間 :        |     |        |    |     |       |

# [調理室手配表]

| 栄養教諭 | 業務責任 |
|------|------|
|      |      |

2025年 5月 7日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 6         |     |        |      |                       |  |  |  | 535 | 535.00 | 桃   |
| 献立名／食品名          |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱    | 調理方法等                 |  |  |  |     |        |     |
| 【桃のフレンチトーストh】    |     |          |            |           |           |     | 長方形に   |      | パン箱＊大皿＊トング            |  |  |  |     |        |     |
| ★食パン60g          |     | 83.00    | 0.50 枚     | 267.50 枚  | 268.00 枚  | パン  | 1/2カット | ＊ 1  | パンをカットする              |  |  |  |     |        |     |
| ★牛乳（調理用）東京牛乳     |     |          | 10.00 g    | 5.35 Kg   | 5.00 本    | 名トー | ]      | ＊ 2  | 牛乳～桃缶シロップ、砂糖を混        |  |  |  |     |        |     |
| ★液卵              |     |          | 6.00 g     | 3.21 Kg   | 6.00 袋    | 協同  | ]      | ＊ ぜ  | て濾しパンの片面に卵液をつけて       |  |  |  |     |        |     |
| ★有塩バター           |     |          | 1.70 g     | 2.02 個    | 2.00 個    | 長島  | ]      | ＊ オ  | ーブンで焼く                |  |  |  |     |        |     |
| もも（缶詰液汁）         |     |          | 6.00 g     | 3.21 Kg   | 3.21 Kg   | 在   | ]      | ＊ （  | コンビ230℃ 5分）           |  |  |  |     |        |     |
| 上白糖              |     |          | 1.50 g     | 0.80 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        | ＊ ★  | 牛乳・乳製品除去主食代替持参        |  |  |  |     |        |     |
|                  |     |          |            |           |           |     |        | ★    | 卵除去⇒チーズトースト②個別出       |  |  |  |     |        |     |
|                  |     |          |            |           |           |     |        | 中心   | 温度 ℃配缶時間 :            |  |  |  |     |        |     |
| 【チーズトースト黒糖h】     |     |          |            |           |           |     | 長方形に   |      | 盛合＊同上（ショーレックス使用）＊ トング |  |  |  |     |        |     |
| ★黒砂糖食パン60g       |     | 88.00    | 0.50 枚     | 267.50 枚  | 268.00 枚  | パン  | 1/2カット | ＊ 1. | 全て1/2カットする            |  |  |  |     |        |     |
| ★スライスチーズ18       |     | 18.00    | 0.50 枚     | 267.50 枚  | 280.00 枚  | 協同  | 1/2カット | ＊ 2. | パンの上にチーズをのせ           |  |  |  |     |        |     |
| 黒こしょう            |     | 1.00     | 0.02 g     | 10.70 g   | 10.70 g   | 在   |        | ＊    | ブラックペッパーをふり焼く         |  |  |  |     |        |     |
|                  |     |          |            |           |           |     |        | 中心   | 温度 ℃配缶時間 :            |  |  |  |     |        |     |
|                  |     |          |            |           |           |     |        | ★    | 牛乳・乳製品除去主食代替持参        |  |  |  |     |        |     |
| 【ポークビーンズ】        |     |          |            |           |           |     |        |      | どんぶり＊大食缶＊おに玉②         |  |  |  |     |        |     |
| 大豆（国産、ゆで）        |     |          | 25.00 g    | 13.38 Kg  | 13.00 Kg  | 長島  |        | ＊ 1  | 鶏ガラスープをとる             |  |  |  |     |        |     |
| 豚ひき肉             |     |          | 15.00 g    | 8.03 Kg   | 8.00 Kg   | マル卵 |        | ＊ 2  | 肉・野菜を炒めスープを加え煮        |  |  |  |     |        |     |
| 豚もも小角切り          |     |          | 15.00 g    | 8.03 Kg   | 8.00 Kg   | マル卵 | 1cm角   | ＊    | る                     |  |  |  |     |        |     |
| ウィンナー            |     |          | 5.00 g     | 2.68 Kg   | 2.70 Kg   | マル卵 | 1cm幅   | ＊ 3  | 野菜が煮えたら、調味し仕上げ        |  |  |  |     |        |     |
| 切干しだいこん          |     |          | 0.94 g     | 0.50 Kg   | 0.50 Kg   | 長島  | 戻しておく  | ＊    | る                     |  |  |  |     |        |     |
| じゃがいも            |     |          | 40.00 g    | 23.78 Kg  | 23.80 Kg  | や木下 | 1cm角   | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| たまねぎ             |     |          | 40.00 g    | 22.76 Kg  | 22.80 Kg  | や木下 | 1cm角   | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| にんじん             |     |          | 16.50 g    | 9.10 Kg   | 9.00 Kg   | や木下 | 1cm角   | ＊    | 仕上がり目安：200g/人         |  |  |  |     |        |     |
| セロリー             |     |          | 2.00 g     | 1.65 Kg   | 1.70 Kg   | や木下 | 小口切り   | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油（炒め用）        |     |          | 0.90 g     | 0.48 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        | ＊    | 中心温度 ℃配缶時間 :          |  |  |  |     |        |     |
| トマトピューレ          |     |          | 16.95 g    | 9.07 Kg   | 3.00 缶    | 給食会 |        | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| トマトケチャップ         |     |          | 5.65 g     | 3.02 Kg   | 1.00 袋    | 給食会 |        | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| ・スープ             |     |          | 40.00 g    | 21.40 Kg  | 21.40 Kg  |     |        | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 鶏ガラ              |     |          | 5.64 g     | 3.02 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  |        | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 食塩               |     |          | 0.55 g     | 0.29 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | 加減     | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 【コールスローサラダ（緑）】   |     |          |            |           |           |     |        |      | 中皿＊ パット＊ののじトング        |  |  |  |     |        |     |
| キャベツ             |     |          | 45.00 g    | 28.32 Kg  | 28.30 Kg  | や木下 | せん切り   | ＊ 1  | 野菜はボイル後冷却             |  |  |  |     |        |     |
| きゅうり             |     |          | 8.00 g     | 4.37 Kg   | 4.40 Kg   | や木下 | 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         |     |          | 5.64 g     | 3.02 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  | ボイル後冷  | ＊ 3  | 直前に①②を合わせ味をみて         |  |  |  |     |        |     |
| 穀物酢              |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      | ＊    | 配缶する                  |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油             |     |          | 1.36 g     | 0.73 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 上白糖              |     |          | 0.27 g     | 0.14 Kg   | 4.31 Kg   | 在   | ]      | ＊    | 中心温度 ℃配缶時間 :          |  |  |  |     |        |     |
| 塩（50%）           |     |          | 0.40 g     | 0.21 Kg   | 0.67 Kg   | 在   | ]      | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 白こしょう            |     |          | 0.03 g     | 16.05 g   | 0.00 g    | 在   | ]      | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 洋辛子              |     |          | 0.06 g     | 0.03 Kg   | 0.03 Kg   | 在   | ]      | ＊    |                       |  |  |  |     |        |     |
| 【桃入り桃色フルーツヨーグルト】 |     |          |            |           |           |     |        |      | 汁椀＊小食缶＊お玉②            |  |  |  |     |        |     |
| オーガニックバナナ        |     |          | 20.00 g    | 17.83 Kg  | 18.00 Kg  | 長島  | 輪切り    | 1.   | 果物缶はシロップを切り換算量        |  |  |  |     |        |     |
| 黄桃缶ダイス（缶詰果肉）     |     |          | 20.00 g    | 6.11 缶    | 6.00 缶    | 協同  |        | 配    | 缶し、バナナはカット後シロップ       |  |  |  |     |        |     |
| りんご（缶詰・固）        |     |          | 20.00 g    | 6.11 缶    | 8.00 缶    | 給食会 |        | で    | 変色止め                  |  |  |  |     |        |     |
| いちごジャム（低糖度）      |     |          | 10.00 g    | 5.35 Kg   | 5.40 Kg   | 協同  |        | 2.   | 直前にヨーグルトを換算量トッ        |  |  |  |     |        |     |
| ★プレーンヨーグルト       |     |          | 35.00 g    | 37.45 個   | 38.00 個   | 名トー |        | ピン   | グ配缶                   |  |  |  |     |        |     |
| 豆乳のカ プレーン無糖      |     |          | 1.51 g     | 2.02 個    | 2.00 個    | 協同  |        | ★    | 乳製品除去                 |  |  |  |     |        |     |
|                  |     |          |            |           |           |     |        | ⇒    | 豆乳ヨーグルト使用別出           |  |  |  |     |        |     |
|                  |     |          |            |           |           |     |        | 配    | 缶時間 :                 |  |  |  |     |        |     |
| 【東京牛乳】           |     |          |            |           |           |     |        |      | フォーク・スプーン             |  |  |  |     |        |     |
| ★東京牛乳（飲用）        |     | 206.00   | 1.00 本     | 535.00 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 5月 8日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41  | 10  | 2   | 4   |          |            |           |           |     |        |   | 533                        | 533.00 | 青     |
| 献立名／食品名          |     |     |     |     |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 | 調 理 方 法 等                  |        |       |
| 【青のりご飯】          |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②            |        |       |
| 無洗米              |     |     |     |     |     |          | 95.00 g    | 50.64 Kg  | 50.60 Kg  | 米   |        |   | ＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2        |        |       |
| あおのり             |     |     |     |     |     |          | 0.56 g     | 0.30 Kg   | 0.30 Kg   | 長島  | からいり   |   | ＊ 倍の水分量で炊き、からいりした青         |        |       |
|                  |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | のりむらなく混ぜて仕上げる              |        |       |
|                  |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 配缶時間                   ：   |        |       |
| 【山賊焼き(長野・鶏の唐揚げ)】 |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 大皿＊ バット＊トング                |        |       |
| 鶏肉モモ(70g)        |     |     |     |     |     | 70.00    | 1.00 枚     | 533.00 枚  | 533.00 枚  | マル卵 |        |   | ＊ 1. 鶏肉に下味をつける             |        |       |
| 食塩               |     |     |     |     |     |          | 0.48 g     | 0.26 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | 下味     |   | ＊ 2. でん粉をまぶし、170℃の油で       |        |       |
| 白こしょう            |     |     |     |     |     |          | 0.04 g     | 21.32 g   | 0.00 g    | 在   | 下味     |   | ＊ カラッと揚げる                  |        |       |
| 白ワイン             |     |     |     |     |     |          | 2.38 g     | 1.27 Kg   | 1.27 Kg   | 在   | 下味     |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ： |        |       |
| ガーリックパウダー        |     |     |     |     |     |          | 0.01 g     | 5.33 g    | 5.00 g    | 在   | 下味     |   | ＊                          |        |       |
| でん粉              |     |     |     |     |     |          | 6.00 g     | 3.20 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | ]      |   | ＊                          |        |       |
| サラダ油(揚げ物用)       |     |     |     |     |     |          | 6.00 g     | 3.20 Kg   | 0.00 缶    | 給食会 |        |   | ＊                          |        |       |
| 【青菜のごまこうじ和え】     |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 盛合＊中バット＊トング                |        |       |
| こまつな             |     |     |     |     |     |          | 25.00 g    | 15.68 Kg  | 15.70 Kg  | 田倉  | 3cm幅   |   | ＊ 1. 野菜はボイル後真空冷却           |        |       |
| もやし              |     |     |     |     |     |          | 20.00 g    | 10.99 Kg  | 11.00 Kg  | や木下 |        |   | ＊ 2. ごま類は加熱後冷却             |        |       |
| JAS有機にんじん        |     |     |     |     |     |          | 6.00 g     | 3.30 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  | せん切り   |   | ＊ ★ごま類除去別出                 |        |       |
| ★白練り胡麻           |     |     |     |     |     |          | 1.50 g     | 0.80 Kg   | 0.80 Kg   | 長島  | 暖めておく  |   | ＊ 3. 直前に①を②で和え味を確認し        |        |       |
| ★白すり胡麻           |     |     |     |     |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 1.00 Kg   | 長島  | からいり   |   | ＊ 仕上げる                     |        |       |
| ★白胡麻             |     |     |     |     |     |          | 1.50 g     | 0.80 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | からいり   |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ： |        |       |
| 液体塩麹             |     |     |     |     |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 3.00 本    | 給食会 |        |   | ＊                          |        |       |
| 醤油               |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊                          |        |       |
| 【茶素麺入り沢煮椀】       |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊大食缶＊おに玉②                |        |       |
| サラダ油(炒め用)        |     |     |     |     |     |          | 0.50 g     | 0.27 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ 1. だし汁をとる                |        |       |
| 豚ももせん切り          |     |     |     |     |     |          | 15.00 g    | 8.00 Kg   | 8.00 Kg   | マル卵 | ]      |   | ＊ 2. 茶素麺は時間を逆算し、3cm位に      |        |       |
| 清酒               |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ 折ってからボイル後流水で洗い食缶         |        |       |
| だいこん             |     |     |     |     |     |          | 10.52 g    | 6.23 Kg   | 6.30 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ に入れる                     |        |       |
| ごぼう              |     |     |     |     |     |          | 4.68 g     | 2.77 Kg   | 2.80 Kg   | や木下 | さがき線   |   | ＊ 3. 肉を炒め、野菜を加え灰汁をと        |        |       |
| にんじん             |     |     |     |     |     |          | 10.08 g    | 5.54 Kg   | 5.50 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ り調味する                    |        |       |
| ねぎ               |     |     |     |     |     |          | 9.35 g     | 8.30 Kg   | 8.30 Kg   | や木下 | せん切り   |   | ＊ 4. 最後に葱を加え味を調え仕上げ        |        |       |
| えのきたけ            |     |     |     |     |     |          | 5.52 g     | 3.46 Kg   | 3.50 Kg   | や木下 | 1/2カット |   | ＊ る                        |        |       |
| 食塩               |     |     |     |     |     |          | 0.30 g     | 0.16 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊ 仕上がり目安量：160g/人           |        |       |
| うすくちしょうゆ         |     |     |     |     |     |          | 2.70 g     | 1.44 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ (お玉1杯/人)                 |        |       |
| ・だし汁             |     |     |     |     |     |          | 110.00 g   | 58.63 Kg  | 58.63 Kg  |     |        |   | ＊                          |        |       |
| 鰹厚削り節            |     |     |     |     |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 1.00 Kg   | 足立鰹 |        |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ： |        |       |
| 茶そうめん(乾)         |     |     |     |     |     |          | 4.94 g     | 23.94 束   | 23.00 束   | 長島  | 2cm幅   |   | ＊                          |        |       |
| 【果物(青肉メロン)1/16】  |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 小皿＊ バット＊手袋                 |        |       |
| 青肉メロン LA         |     |     |     |     |     | 850.00   | 0.06 個     | 31.98 個   | 34.00 個   | 長島  |        |   | ・ 3回以上流水で洗い上下を落とし          |        |       |
|                  |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 1/8カット後斜めに1/2カットし、         |        |       |
|                  |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | 切込を入れる・配缶時間       ：        |        |       |
| 【牛乳】             |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |   | はし                         |        |       |
| ★東京牛乳(飲用)        |     |     |     |     |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 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 5月 9日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 4         |     |        |   |                                        |  |  | 533 | 533.00 | 黄     |
| 献立名／食品名               |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 | 調 理 方 法 等                              |  |  |     |        |       |
| 【ふんわりたまご丼】            |     |          |            |           |           |     |        |   | どんぶり＊バット＊しゃもじ②                         |  |  |     |        |       |
| 無洗米                   |     |          | 100.00 g   | 53.30 Kg  | 53.30 Kg  | 米   |        |   | ＊ 無洗米はさっと洗い異物がないか<br>確認後、1.2倍の水分量でご飯を炊 |  |  |     |        |       |
| 鶏肉モモ(こま)              |     |          | 28.00 g    | 14.92 Kg  | 15.00 Kg  | マル卵 | ]      |   | ＊ く                                    |  |  |     |        |       |
| 液体塩麹                  |     |          | 0.95 g     | 1.01 本    | 0.00 本    | 給食会 | ]      |   | ＊ 配缶時間       ：                         |  |  |     |        |       |
| 高野豆腐                  |     |          | 0.56 g     | 0.30 Kg   | 1.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| たまねぎ                  |     |          | 55.00 g    | 31.19 Kg  | 31.20 Kg  | や木下 | 横一スライス |   | ＊ ＊大食缶＊おに玉②                            |  |  |     |        |       |
| にんじん                  |     |          | 19.20 g    | 10.55 Kg  | 10.60 Kg  | や木下 | せん切り   |   | ＊ 1. 野菜を十分に炒めてから鶏肉を                    |  |  |     |        |       |
| えのきたけ                 |     |          | 13.12 g    | 8.23 Kg   | 8.30 Kg   | や木下 | みじん切り  |   | ＊ いれて調味し、濃度をつけておく                      |  |  |     |        |       |
| サラダ油(炒め用)             |     |          | 1.92 g     | 1.02 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ ★卵除去別出＋小松菜                           |  |  |     |        |       |
| 三温糖                   |     |          | 1.24 g     | 0.66 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊ 2. 換算にわたしたき卵を加えて、                    |  |  |     |        |       |
| 醤油                    |     |          | 5.38 g     | 2.87 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ ふんわり仕上げる                             |  |  |     |        |       |
| 本みりん                  |     |          | 0.77 g     | 0.41 Kg   | 1.85 本    | 在   |        |   | ＊ 3. ボイル後真空冷却した小松菜を                    |  |  |     |        |       |
| 食塩                    |     |          | 0.96 g     | 0.51 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊ ふんわりあんに散らして仕上げる                      |  |  |     |        |       |
| 清酒                    |     |          | 0.96 g     | 0.51 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| ★たまご                  |     |          | 55.00 g    | 34.49 Kg  | 34.50 Kg  | マル卵 |        |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ：             |  |  |     |        |       |
| ・だし汁                  |     |          | 9.60 g     | 5.12 Kg   | 5.12 Kg   |     |        |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| でん粉                   |     |          | 1.20 g     | 0.64 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | 水溶き    |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| こまつな                  |     |          | 7.00 g     | 4.39 Kg   | 4.40 Kg   | 田倉  | 2cm幅   |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| 【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   | 1.80 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              |     |          | 2.50 g     | 1.33 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                  |     |          | 12.00 g    | 7.53 Kg   | 7.50 Kg   | や木下 | 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     | 3.30 Kg   | 3.30 Kg   | や木下 | ボイル後冷  |   | ＊ わせて味を確認し配缶                           |  |  |     |        |       |
| サラダ油                  |     |          | 1.92 g     | 1.02 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| ごま油                   |     |          | 0.48 g     | 0.26 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| 穀物酢                   |     |          | 3.60 g     | 1.92 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   |                                        |  |  |     |        |       |
| 醤油                    |     |          | 1.15 g     | 0.61 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |   | ＊ 大中心温度       ℃配缶時間       ：            |  |  |     |        |       |
| 上白糖                   |     |          | 0.29 g     | 0.15 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| 白こしょう                 |     |          | 0.02 g     | 10.66 g   | 0.00 g    | 在   | ]      |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| 塩(50%)                |     |          | 0.32 g     | 0.17 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| ★白すり胡麻                |     |          | 1.92 g     | 1.02 Kg   | 1.00 Kg   | 長島  | からいり   |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| 【味噌汁(かぶ・油揚げ)】         |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊小食缶＊お玉②                             |  |  |     |        |       |
| かぶ                    |     |          | 35.00 g    | 20.50 Kg  | 20.50 Kg  | 田倉  | いちよう   |   | ＊ 1. だし汁をとる                            |  |  |     |        |       |
| こまつな                  |     |          | 4.00 g     | 2.51 Kg   | 2.50 Kg   | 田倉  | 2cm幅   |   | ＊ 2. 具を煮る                              |  |  |     |        |       |
| 油揚げ                   |     |          | 1.87 g     | 1.00 Kg   | 1.00 kg   | 協同  | 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     | 2.13 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ た葉を加え仕上げる                            |  |  |     |        |       |
| 赤味噌                   |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ 仕上がり目安 150g/人                        |  |  |     |        |       |
| ・だし汁                  |     |          | 120.00 g   | 63.96 Kg  | 63.96 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 | ]      |   | ＊                                      |  |  |     |        |       |
| 【果物(石垣島パイナップル1/16)SS】 |     |          |            |           |           |     |        |   | 小皿＊ バット＊手袋★パイナップル除去                    |  |  |     |        |       |
| ★国産ピーチパイナップル          |     | 900.00   | 0.06 個     | 31.98 個   | 34.00 個   | 長島  |        |   | 3回以上流水で洗い1/8カットを1/2<br>カットする(1/16)     |  |  |     |        |       |
|                       |     |          |            |           |           |     |        |   | 配缶時間       ：                           |  |  |     |        |       |
| 【東京牛乳】                |     |          |            |           |           |     |        |   | スプーン・はし                                |  |  |     |        |       |
| ★東京牛乳(飲用)             |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 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 5月12日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41  | 10  | 2   | 4   |          |            |           |           |     | 533    | 533.00 |                     |
| 献立名／食品名            |     |     |     |     |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱      | 調 理 方 法 等           |
| 【ひじきご飯(無)】         |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | どんぶり*飯バット*しゃもじ②     |
| 無洗米                |     |     |     |     |     |          | 79.20 g    | 42.21 Kg  | 52.20 Kg  | 米   |        |        | * 1 さっと洗い異物がないか確認し1 |
| サラダ油 (炒め用)         |     |     |     |     |     |          | 0.65 g     | 0.35 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |        | * .1倍の水分量で炊く        |
| 干ひじき(鉄釜、乾)         |     |     |     |     |     |          | 1.61 g     | 0.86 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | 戻しておく  |        | * 2 具は別に煮て釜の数に分け    |
| 糸こんにゃく (黒)         |     |     |     |     |     |          | 7.13 g     | 3.80 Kg   | 4.00 Kg   | 協同  | 3cm幅   |        | * ておき、炊き上がったご飯に加え蒸  |
| あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)        |     |     |     |     |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 2.00 Kg   | 長島  |        |        | * らしむらなく混ぜる         |
| 豚ももせん切り            |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | マル卵 |        |        | * 3 ボイルしたグリーンピースを彩  |
| 上白糖                |     |     |     |     |     |          | 4.28 g     | 2.28 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |        | * りで加え仕上げる          |
| 食塩                 |     |     |     |     |     |          | 0.29 g     | 0.15 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |        | *                   |
| 清酒                 |     |     |     |     |     |          | 2.43 g     | 1.30 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |        | * 中心温度   ℃配缶時間   :  |
| 醤油                 |     |     |     |     |     |          | 4.28 g     | 2.28 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |        | *                   |
| にんじん               |     |     |     |     |     |          | 4.99 g     | 2.74 Kg   | 2.70 Kg   | や木下 | せん切り   |        | *                   |
| さやいんげん             |     |     |     |     |     |          | 1.77 g     | 0.97 Kg   | 1.00 Kg   | や木下 | 小口切り   |        | *                   |
| 油揚げ                |     |     |     |     |     |          | 2.70 g     | 1.44 Kg   | 1.50 kg   | 協同  | せん切り   |        | *                   |
| 大豆(国産、ゆで)          |     |     |     |     |     |          | 5.40 g     | 2.88 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  |        |        | *                   |
| グリーンピース(豆のみ)       |     |     |     |     |     |          | 2.50 g     | 1.33 Kg   | 1.30 Kg   | や木下 | ボイル    |        | *                   |
| 【鯉の揚げ煮】            |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 大皿*大バット*トング         |
| サラダ油 (揚げ物用)        |     |     |     |     |     |          | 6.00 g     | 3.20 Kg   | 0.00 缶    | 給食会 |        |        | * 1. 魚に下味をつける       |
| かつお 50 g           |     |     |     |     |     | 50.00    | 1.00 切     | 533.00 切  | 533.00 切  | 喜久魚 | ]      |        | * 2. 直前にでんぷんをまぶし、   |
| 清酒                 |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |        | * 揚げる               |
| 醤油                 |     |     |     |     |     |          | 3.00 g     | 1.60 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |        | * 3.調味料を加熱後生姜のおろし汁を |
| 本みりん               |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |        | * 加え味を確認し、②にかけ配缶    |
| 上白糖                |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |        | *                   |
| しょうが               |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.67 Kg   | 0.70 Kg   | や木下 | ]      |        | * 中心温度   ℃配缶時間   :  |
| でん粉                |     |     |     |     |     |          | 7.20 g     | 3.84 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |        | *                   |
| しょうが               |     |     |     |     |     |          | 0.82 g     | 0.55 Kg   | 0.50 Kg   | や木下 | おろす汁/ミ |        | *                   |
| 醤油                 |     |     |     |     |     |          | 2.58 g     | 1.38 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |        | *                   |
| 上白糖                |     |     |     |     |     |          | 0.77 g     | 0.41 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |        | *                   |
| 本みりん               |     |     |     |     |     |          | 2.58 g     | 1.38 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |        | *                   |
| 清酒                 |     |     |     |     |     |          | 0.77 g     | 0.41 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |        | *                   |
| 【小松菜のみぞれ和え】        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 盛合*中バット*トング         |
| こまつな               |     |     |     |     |     |          | 20.00 g    | 12.54 Kg  | 12.50 Kg  | 長島  | 3cm幅   |        | * 1. 小松菜・もやしはボイル後真空 |
| もやし                |     |     |     |     |     |          | 20.00 g    | 10.99 Kg  | 11.00 Kg  | や木下 |        |        | * 冷却                |
| だいこん               |     |     |     |     |     |          | 30.00 g    | 17.76 Kg  | 17.80 Kg  | や木下 | おろす    |        | * 2. 調味料を煮立て軽く水気を切っ |
| うすくちしょうゆ           |     |     |     |     |     |          | 3.00 g     | 1.60 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |        | * た大根おろしを加えさっと煮て冷却  |
| 本みりん               |     |     |     |     |     |          | 0.40 g     | 0.21 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |        | * 3. 直前に①を②で和え味を確認し |
|                    |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 仕上げる                |
|                    |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 中心温度   ℃配缶時間   :    |
| 【ニラたまの味噌汁】         |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 汁椀*大食缶*お玉②          |
| 鶏肉モモ(こま)           |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | マル卵 |        |        | * 1.だし汁をとる          |
| 清酒                 |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |        | * 2. 肉に酒をなじませておく    |
| ★たまご               |     |     |     |     |     |          | 15.00 g    | 9.41 Kg   | 9.40 Kg   | マル卵 |        |        | * 3.だし汁に肉を加え加熱後直前にニ |
| でん粉                |     |     |     |     |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | 水溶き    |        | * ラを加え調味し、水溶きでん粉を加  |
| にら                 |     |     |     |     |     |          | 3.00 g     | 1.68 Kg   | 1.70 Kg   | や木下 | 2cm幅   |        | * え溶き卵を加えふんわりと仕上げる  |
| 白味噌                |     |     |     |     |     |          | 3.50 g     | 1.87 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |        | * ★たまご除去別出          |
| 赤味噌                |     |     |     |     |     |          | 3.50 g     | 1.87 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |        | *                   |
| ・だし汁               |     |     |     |     |     |          | 90.00 g    | 47.97 Kg  | 47.97 Kg  |     |        |        | * 仕上がり量 130 g/人     |
| 鯉厚削り節              |     |     |     |     |     |          | 2.50 g     | 1.33 Kg   | 1.30 Kg   | 足立鯉 |        |        | *                   |
|                    |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 中心温度   ℃配缶時間   :    |
| 【果物(ジューシーフルーツ1/8)】 |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |        |        | 小皿* バット*手袋          |
| ジューシーフルーツ2L        |     |     |     |     |     | 420.00   | 0.13 個     | 69.29 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                  |
| ★東京牛乳(飲用)          |     |     |     |     |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 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 5月19日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 印刷

| 人 数                    | 大泉  | 教職員 | 給食室 | 保存食 | その他 | 行 事 等    |            |           |           |     |       |    |                            |     |        |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------|------------|-----------|-----------|-----|-------|----|----------------------------|-----|--------|
|                        | 476 | 41  | 10  | 2   | 4   |          |            |           |           |     |       | 合計 | 換算人                        | 533 | 533.00 |
| 献立名／食品名                |     |     |     |     |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方   | 熱  | 調 理 方 法 等                  |     |        |
| 【ゆかりご飯】                |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②            |     |        |
| 無洗米                    |     |     |     |     |     |          | 94.34 g    | 50.28 Kg  | 50.30 Kg  | 米   |       |    | ＊ 1. 無洗米を炊く                |     |        |
| 精麦                     |     |     |     |     |     |          | 3.77 g     | 2.01 Kg   | 4.00 Kg   | 給食会 |       |    | ＊ 2. ご飯にゆかりを加え、蒸らしむ        |     |        |
| ゆかり                    |     |     |     |     |     |          | 1.89 g     | 1.01 Kg   | 1.00 Kg   | 小島  |       |    | ＊ らなく混ぜて仕上げる               |     |        |
|                        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | 配缶時間       ：               |     |        |
|                        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    |                            |     |        |
|                        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    |                            |     |        |
| 【にぎすの米粉揚げ～かんずりジュレソース～】 |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | 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. 魚に下味をつける              |     |        |
| にぎす                    |     |     |     |     |     | 12.00    | 2.00 本     | 1066.00 本 | 1066.00 本 | 喜久魚 |       |    | ＊ 2. 米粉をまぶし揚げる             |     |        |
| 清酒                     |     |     |     |     |     |          | 1.50 g     | 0.80 Kg   | 0.00 本    | 在   | 下味    |    | ＊ （かんずりジュレソース）             |     |        |
| 食塩                     |     |     |     |     |     |          | 0.08 g     | 0.04 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | 下味    |    | ＊ 3. 三温糖・トマトジュース・白味        |     |        |
| 米粉                     |     |     |     |     |     |          | 6.00 g     | 3.20 Kg   | 3.20 Kg   | 在   | ]     |    | ＊ 噌・かんずり・水を煮て温度を確認         |     |        |
| サラダ油（揚げ物用）             |     |     |     |     |     |          | 4.50 g     | 2.40 Kg   | 0.00 缶    | 給食会 |       |    | ＊ し、半量は冷蔵半量は④へ使用           |     |        |
| 三温糖                    |     |     |     |     |     |          | 0.60 g     | 0.32 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]     |    | ＊ 4. ③の半量に水にふやかした寒天        |     |        |
| トマトジュース(食塩無添加)         |     |     |     |     |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 2.00 Kg   | 協同  | ]     |    | ＊ を加え固まったらクラッシュし、③         |     |        |
| 西京味噌                   |     |     |     |     |     |          | 1.80 g     | 0.96 Kg   | 1.00 Kg   | 協同  | ]     |    | ＊ の液体ソースと合わせジュレにし②         |     |        |
| かんずり                   |     |     |     |     |     |          | 0.30 g     | 0.16 Kg   | 0.16 Kg   | 協同  | 加減    |    | ＊ の揚げた魚にかける                |     |        |
| 水                      |     |     |     |     |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 2.13 Kg   |     | ]     |    | ＊                          |     |        |
| 粉寒天                    |     |     |     |     |     |          | 0.06 g     | 0.03 Kg   | 0.03 Kg   | 在   | ]     |    | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ： |     |        |
| 【のり和え（小松菜えのき）】         |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | 盛合＊   バット＊トング              |     |        |
| こまつな                   |     |     |     |     |     |          | 30.00 g    | 18.81 Kg  | 18.80 Kg  | 長島  | 2cm幅  |    | ＊ 1. 小松菜・人参はボイル後冷却         |     |        |
| もやし                    |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.50 Kg   | 5.50 Kg   | やKS |       |    | ＊ 2. えのきは酢を加えた湯で茹でて        |     |        |
| えのきたけ                  |     |     |     |     |     |          | 14.00 g    | 8.78 Kg   | 8.80 Kg   | やKS | 2cm幅  |    | ＊ 冷却                       |     |        |
| 穀物酢                    |     |     |     |     |     |          | 0.21 g     | 0.11 Kg   | 0.00 本    | 在   | ボイル   |    | ＊ 3. 出し割り醤油は加熱後冷却し、        |     |        |
| にんじん                   |     |     |     |     |     |          | 7.00 g     | 3.85 Kg   | 3.80 Kg   | やKS | せん切り  |    | ＊ 直前に野菜を味付けして配缶            |     |        |
| きざみのり                  |     |     |     |     |     |          | 0.25 g     | 0.13 Kg   | 0.10 Kg   | 給食会 | トッピング |    | ＊ 4. からいりしたのりは③の上にト        |     |        |
| ・だし汁                   |     |     |     |     |     |          | 2.80 g     | 1.49 Kg   | 1.49 Kg   |     | ]     |    | ＊ 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    | 在   | ]     |    | ＊                          |     |        |
| 【新玉ねぎ入り具だくさん味噌汁】       |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | 汁椀＊大食缶＊お玉2                 |     |        |
| サラダ油（炒め用）              |     |     |     |     |     |          | 0.50 g     | 0.27 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |       |    | ＊ 1. だし汁をとる                |     |        |
| だいこん                   |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.92 Kg   | 6.00 Kg   | やKS | いちよう  |    | ＊ 2. 具を炒めだし汁で煮る            |     |        |
| しんたまねぎ                 |     |     |     |     |     |          | 20.00 g    | 11.34 Kg  | 11.30 Kg  | 長島  | 短冊切り  |    | ＊ 3. 具が煮えたら直前に調味し、仕        |     |        |
| にんじん                   |     |     |     |     |     |          | 5.00 g     | 2.74 Kg   | 2.70 Kg   | やKS | いちよう  |    | ＊ 上げにあさつきを散らす              |     |        |
| 白こんにゃく                 |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.00 Kg   | 協同  | 色紙切り  |    | ＊                          |     |        |
| 生揚げ                    |     |     |     |     |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | 長島  | 色紙切り  |    | ＊ 仕上がり目安量   150g/人         |     |        |
| えのきたけ                  |     |     |     |     |     |          | 5.00 g     | 3.13 Kg   | 3.00 Kg   | やKS | 3等分   |    | ＊                          |     |        |
| しめじ                    |     |     |     |     |     |          | 5.00 g     | 2.96 Kg   | 3.00 Kg   | やKS | 小房に分ル |    | ＊ 中心温度       ℃配缶時間       ： |     |        |
| あさつき                   |     |     |     |     |     |          | 1.91 g     | 1.02 Kg   | 1.00 Kg   | やKS | 小口切り  |    | ＊                          |     |        |
| 白味噌                    |     |     |     |     |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |       |    | ＊                          |     |        |
| 赤味噌                    |     |     |     |     |     |          | 4.00 g     | 2.13 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    | 37.31 Kg  | 37.31 Kg  |     |       |    | ＊                          |     |        |
| 煮干し                    |     |     |     |     |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 1.00 Kg   | 足立鯉 |       |    | ＊                          |     |        |
| 【果物(セミノール1/4)】         |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | 小皿＊小バット＊手袋                 |     |        |
| セミノール 2L               |     |     |     |     |     | 185.00   | 0.25 個     | 133.25 個  | 134.00 個  | 長島  | 8つ割   |    | 3回以上流水で洗い上下を落とし            |     |        |
|                        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | ※1/8縦カット後中心を切る             |     |        |
|                        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | 配缶冷蔵保管・配缶時間       ：        |     |        |
|                        |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    |                            |     |        |
| 【牛乳】                   |     |     |     |     |     |          |            |           |           |     |       |    | はし                         |     |        |
| ★東京牛乳（飲用）              |     |     |     |     |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 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 5月20日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 2         |     |       |   |                                          |  |  |  | 531 | 531.00 |     |
| 献立名／食品名       |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>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    | 50.45 Kg  | 50.50 Kg  | 米   |       |   | ＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2<br>倍の水分量で炊く<br>配缶時間： |  |  |  |     |        |     |
| 【鯖の塩焼き】       |     |          |            |           |           |     |       |   | 大皿＊大バット＊トング                              |  |  |  |     |        |     |
| さば 60         |     | 60.00    | 1.00 切     | 531.00 切  | 531.00 切  | 喜久魚 | ]     |   | ＊ 天板に並べて塩をふり30分以上たっ                      |  |  |  |     |        |     |
| 食塩            |     |          | 0.20 g     | 0.11 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]     |   | ＊ てからスチコンで加熱し配缶<br>中心温度 ℃配缶時間：           |  |  |  |     |        |     |
| 【五目きんぴら】      |     |          |            |           |           |     |       |   | 盛合＊小バット＊トング                              |  |  |  |     |        |     |
| にんじん          |     |          | 10.00 g    | 5.47 Kg   | 5.50 Kg   | やKS | せん切り  |   | ＊ 1. 固い物から順に炒め調味して仕                      |  |  |  |     |        |     |
| ごぼう           |     |          | 10.00 g    | 5.90 Kg   | 6.00 Kg   | やKS | せん切り  |   | ＊ 上げる。                                   |  |  |  |     |        |     |
| つきこんにゃく（黒）    |     |          | 10.00 g    | 5.31 Kg   | 5.30 Kg   | 小島  | 下茹で   |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| たけのこ（ゆで）      |     |          | 10.00 g    | 5.31 Kg   | 5.00 Kg   | 給食会 | せん切り  |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間：                            |  |  |  |     |        |     |
| れんこん          |     |          | 10.00 g    | 6.64 Kg   | 6.50 Kg   | やKS | いちよう  |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| さつま揚げ         |     |          | 5.00 g     | 2.66 Kg   | 2.70 Kg   | 長島  | 細い短冊  |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 一味唐辛子         |     |          | 0.01 g     | 5.31 g    | 5.31 g    | 在   |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油（炒め用）     |     |          | 0.70 g     | 0.37 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 醤油            |     |          | 4.00 g     | 2.12 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 三温糖           |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 清酒            |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 在   |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 【太平燕（タイピーエン）】 |     |          |            |           |           |     |       |   | 汁椀＊大食缶＊おに玉②                              |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油（炒め用）     |     |          | 0.50 g     | 0.27 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |       |   | ＊ 1. 鶏ガラスープをとる                           |  |  |  |     |        |     |
| 豚ももこま切り       |     |          | 8.00 g     | 4.25 Kg   | 4.30 Kg   | 丸愛肉 |       |   | ＊ 2. イカ・えびに酒を振り加熱                        |  |  |  |     |        |     |
| ★冷凍むきえび       |     |          | 8.00 g     | 5.00 Kg   | 5.00 Kg   | 喜久魚 | ]     |   | ＊ 3. 肉・野菜を炒めスープを加え春雨                     |  |  |  |     |        |     |
| ★いか 短冊        |     |          | 8.00 g     | 4.25 Kg   | 4.00 Kg   | 喜久魚 | ]     |   | ＊ 、蒲鉾を加え煮て調味する                           |  |  |  |     |        |     |
| 清酒            |     |          | 0.24 g     | 0.13 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]     |   | ＊ ★いか・えび除去別出                             |  |  |  |     |        |     |
| しょうが          |     |          | 0.40 g     | 0.27 Kg   | 0.30 Kg   | やKS | みじん切り |   | ＊ ★えび除去別出                                |  |  |  |     |        |     |
| 国産きくらげ（乾）     |     |          | 0.28 g     | 0.15 Kg   | 0.15 Kg   | 在   | 戻しておく |   | ＊ 4. ③に②を加え味を整え仕上げる                      |  |  |  |     |        |     |
| たまねぎ          |     |          | 16.00 g    | 9.04 Kg   | 9.00 Kg   | やKS | スライス  |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| にんじん          |     |          | 8.00 g     | 4.38 Kg   | 5.50 Kg   | やKS | 短冊切り  |   | ＊ 仕上がり目安：170g／人                          |  |  |  |     |        |     |
| キャベツ          |     |          | 16.00 g    | 9.99 Kg   | 10.00 Kg  | やKS | 短冊切り  |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間：                            |  |  |  |     |        |     |
| 緑豆はるさめ        |     |          | 6.40 g     | 3.40 Kg   | 3.50 Kg   | 長島  | 戻しておく |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 板なしかまぼこ       |     |          | 5.00 g     | 2.66 Kg   | 2.70 Kg   | 長島  | いちよう  |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| ・スープ          |     |          | 100.00 g   | 53.10 Kg  | 53.10 Kg  |     | ]     |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 鶏ガラ           |     |          | 8.00 g     | 4.25 Kg   | 4.00 Kg   | 長島  | ]     |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 食塩            |     |          | 0.64 g     | 0.34 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 白こしょう         |     |          | 0.02 g     | 10.62 g   | 0.00 g    | 在   |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| うすくちしょうゆ      |     |          | 0.40 g     | 0.21 Kg   | 0.00 本    | 在   |       |   | ＊                                        |  |  |  |     |        |     |
| 【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     | 69.03 個   | 68.00 個   | 長島  |       |   | 3回以上流水で1/8スマイルカット<br>配缶時間：               |  |  |  |     |        |     |
| 【牛乳】          |     |          |            |           |           |     |       |   | はし・スプーン                                  |  |  |  |     |        |     |
| ★東京牛乳（飲用）     |     | 206.00   | 1.00 本     | 531.00 本  | 525.00 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 5月21日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 6         |     |        |   |                    |  |  |  | 535 | 535.00 |     |
| 献立名／食品名         |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 | 調理方法等              |  |  |  |     |        |     |
| 【クリームパスタ（生パスタ）】 |     |          |            |           |           |     |        |   | 大皿＊ バット＊手袋②        |  |  |  |     |        |     |
| 生パスタ            |     |          | 81.00 g    | 43.34 Kg  | 43.40 Kg  | 麵   |        |   | ＊ 1 生パスタは時間を逆算して   |  |  |  |     |        |     |
| ゆで塩             |     |          | 0.00 g     | 0.00 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊ 直前に塩ゆでて、オリーブ     |  |  |  |     |        |     |
| オリーブ油           |     |          | 3.71 g     | 1.98 Kg   | 2.00 Kg   | 小島  |        |   | ＊ オイルをからめて配食する     |  |  |  |     |        |     |
|                 |     |          |            |           |           |     |        |   | 配缶時間 :             |  |  |  |     |        |     |
| ベーコン            |     |          | 8.33 g     | 4.46 Kg   | 4.50 Kg   | マル卵 | 短冊切り   |   | ＊ ＊大食缶 ＊お玉②        |  |  |  |     |        |     |
| たまねぎ            |     |          | 50.00 g    | 28.46 Kg  | 28.50 Kg  | やKS | 薄切り    |   | ＊ 1 がらスープをとる       |  |  |  |     |        |     |
| 切干しだいこん         |     |          | 3.37 g     | 1.80 Kg   | 1.80 Kg   | 長島  | 戻しておく  |   | ＊ 2 ホワイトルーを作る      |  |  |  |     |        |     |
| にんじん            |     |          | 24.90 g    | 13.73 Kg  | 13.70 Kg  | やKS | せん切り   |   | ＊ 3 いかは酒蒸しする       |  |  |  |     |        |     |
| マッシュルーム(水煮)     |     |          | 10.01 g    | 5.36 Kg   | 5.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ ★いか除去別出          |  |  |  |     |        |     |
| 冷凍ホールコーン        |     |          | 10.01 g    | 5.36 Kg   | 5.00 Kg   | 長島  | ボイル後冷  |   | ＊ 4 ベーコン・野菜を炒め調味し  |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油（炒め用）       |     |          | 1.24 g     | 0.66 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ ①のスープで煮る         |  |  |  |     |        |     |
| 鶏むね肉（1cm角切り）    |     |          | 5.00 g     | 2.68 Kg   | 2.70 Kg   | マル卵 |        |   | ＊ 5 水分量を調整後、白いんげん豆 |  |  |  |     |        |     |
| 高野豆腐            |     |          | 1.00 g     | 0.54 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ のピューレを加え、②のルーを加え |  |  |  |     |        |     |
| ★いか 短冊          |     |          | 6.18 g     | 3.31 Kg   | 4.00 Kg   | 喜久魚 | ボイル    |   | ＊ 濃度をつける           |  |  |  |     |        |     |
| ほたてがい(貝柱)       |     |          | 16.00 g    | 8.56 Kg   | 8.00 Kg   | 喜久魚 | 下味     |   | ＊ ★牛乳除去別出(豆乳使用     |  |  |  |     |        |     |
| 清酒              |     |          | 1.24 g     | 0.66 Kg   | 0.00 本    | 在   | 下味     |   | ＊ 6 豆乳・牛乳を加え最後に調味し |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油            |     |          | 6.18 g     | 3.31 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊ ③を加え味を調え仕上げる     |  |  |  |     |        |     |
| 薄力粉             |     |          | 6.18 g     | 3.31 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | ]      |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| 白いんげん豆ピューレ      |     |          | 9.38 g     | 5.02 Kg   | 5.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ 仕上がり目安：200g/人    |  |  |  |     |        |     |
| 食塩              |     |          | 1.24 g     | 0.66 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | 加減     |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間 :     |  |  |  |     |        |     |
| 白こしょう           |     |          | 0.01 g     | 5.35 g    | 0.00 g    | 在   | 加減     |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| 無調整豆乳           |     |          | 5.63 g     | 3.01 Kg   | 3.00 Kg   | 小島  |        |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| ★牛乳（調理用）東京牛乳    |     |          | 34.33 g    | 17.83 本   | 18.00 本   | 名トー |        |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| 乳不使用 豆乳生クリーム    |     |          | 2.08 g     | 1.11 Kg   | 1.00 Kg   | 小島  | 火ヲ止メ最後 |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| ・スープ            |     |          | 35.82 g    | 19.16 Kg  | 19.16 Kg  |     | ]      |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| 鶏ガラ             |     |          | 10.00 g    | 5.35 Kg   | 5.00 Kg   | 長島  | ]      |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| セロリー            |     |          | 0.62 g     | 0.51 Kg   | 0.50 Kg   | やKS | 小口切り   |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
|                 |     |          |            |           |           |     |        |   |                    |  |  |  |     |        |     |
| 【スパイシーポテトフライ】   |     |          |            |           |           |     |        |   | 中皿＊ バット＊ぎざ玉        |  |  |  |     |        |     |
| サラダ油（揚げ物用）      |     |          | 3.00 g     | 1.61 Kg   | 0.00 缶    | 給食会 |        |   | ＊ 1. ポテトフライを作る     |  |  |  |     |        |     |
| じゃがいも           |     |          | 95.00 g    | 56.47 Kg  | 56.50 Kg  | やKS | くし形切り  |   | ＊ 2. 合わせ調味料を加減しながら |  |  |  |     |        |     |
| 食塩              |     |          | 0.13 g     | 0.07 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊ 加え仕上げる           |  |  |  |     |        |     |
| 黒こしょう           |     |          | 0.02 g     | 10.70 g   | 10.70 g   |     | ]      |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
| チリパウダー          |     |          | 0.04 g     | 21.40 g   | 1.00 缶    | 小島  | ]      |   | ＊ 中心温度 ℃配缶時間 :     |  |  |  |     |        |     |
| カレー粉            |     |          | 0.04 g     | 21.40 g   | 21.40 g   |     | ]      |   | ＊                  |  |  |  |     |        |     |
|                 |     |          |            |           |           |     |        |   |                    |  |  |  |     |        |     |
| 【フルーツカクテル】      |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊小バット＊おに玉        |  |  |  |     |        |     |
| りんご(缶詰・固)       |     |          | 6.55 g     | 2.00 缶    | 0.00 缶    | 給食会 |        |   | 1 缶シロップ切り各換算量配缶    |  |  |  |     |        |     |
| あんず(缶詰)         |     |          | 3.39 g     | 1.00 缶    | 1.00 缶    | 在   | 1/2カット |   | 2. すいかはカット後換算量配缶   |  |  |  |     |        |     |
| みかん缶(果肉のみ)      |     |          | 22.20 g    | 6.99 缶    | 7.00 缶    | 協同  |        |   | 配缶時間 :             |  |  |  |     |        |     |
| 黄桃缶ダイス(缶詰果肉)    |     |          | 20.00 g    | 6.11 缶    | 6.00 缶    | 協同  |        |   | ★パイナップル除去⇒別出       |  |  |  |     |        |     |
| パイナップ缶詰(果肉のみ)   |     |          | 25.00 g    | 7.43 缶    | 7.00 缶    | 協同  |        |   |                    |  |  |  |     |        |     |
| 紅小玉すいか          |     |          | 25.00 g    | 11.15 個   | 11.00 個   | 長島  | 一口大    |   |                    |  |  |  |     |        |     |
| 【東京牛乳】          |     |          |            |           |           |     |        |   | フォーク・スプーン          |  |  |  |     |        |     |
| ★東京牛乳（飲用）       |     | 206.00   | 1.00 本     | 535.00 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 5月22日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 4         |     |        |                                    |  |  |  |  | 533 | 533.00 |       |
| 献立名／食品名            |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 調 理 方 法 等                        |  |  |  |  |     |        |       |
| 【麦ご飯（無洗米使用）】       |     |          |            |           |           |     |        | どんぶり＊飯バット＊しゃもじ2                    |  |  |  |  |     |        |       |
| 無洗米                |     |          | 93.63 g    | 49.90 Kg  | 50.00 Kg  | 米   |        | ＊ さっと洗い異物がないか確認し、                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 精麦                 |     |          | 3.75 g     | 2.00 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        | ＊ 麦入りご飯を炊く                         |  |  |  |  |     |        |       |
|                    |     |          |            |           |           |     |        | 配缶時間           ：                   |  |  |  |  |     |        |       |
| 【家常豆腐（ｼﾞｬﾝﾌﾞﾙﾄﾌ）2】 |     |          |            |           |           |     |        | 大皿＊大食缶＊お玉②                         |  |  |  |  |     |        |       |
| サラダ油（炒め用）          |     |          | 0.54 g     | 0.29 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        | ＊ 1. サラダ油～豆板醤を炒め、辛味                |  |  |  |  |     |        |       |
| しょうが               |     |          | 0.61 g     | 0.41 Kg   | 0.40 Kg   | やKS | みじん切り  | ＊ 噌を作る。                            |  |  |  |  |     |        |       |
| 豚ももこま切り            |     |          | 33.75 g    | 17.99 Kg  | 18.00 Kg  | マル卵 | ]      | ＊ 2. 豚肉を調味料の一部と炒め取り                |  |  |  |  |     |        |       |
| えのきたけ              |     |          | 19.47 g    | 12.21 Kg  | 12.20 Kg  | やKS | 1/2カット | ＊ 出しておく                            |  |  |  |  |     |        |       |
| にんじん               |     |          | 10.00 g    | 5.50 Kg   | 5.50 Kg   | やKS | 短冊切り   | ＊ 3. 人参・キャベツは直前にサッと                |  |  |  |  |     |        |       |
| 生揚げ                |     |          | 70.00 g    | 37.31 Kg  | 37.30 Kg  | 長島  | 色紙切り   | ＊ ボイルしておく                          |  |  |  |  |     |        |       |
| キャベツ               |     |          | 68.13 g    | 42.72 Kg  | 42.70 Kg  | やKS | 色紙切り   | ＊ 4. 生揚げは油抜きしておく                   |  |  |  |  |     |        |       |
| ねぎ                 |     |          | 15.92 g    | 14.14 Kg  | 14.00 Kg  | やKS | 短冊切り   | ＊ 5. 野菜を炒め調味し②④を戻し水                |  |  |  |  |     |        |       |
| 三温糖                |     |          | 2.30 g     | 1.23 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      | ＊ 溶きでん粉を加え味を確認して配缶                 |  |  |  |  |     |        |       |
| 清酒                 |     |          | 3.38 g     | 1.80 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      | ＊ する。                              |  |  |  |  |     |        |       |
| ・スープ               |     |          | 54.00 g    | 28.78 Kg  | 28.78 Kg  |     | ]      | ＊ 仕上がり目安           g/人             |  |  |  |  |     |        |       |
| 醤油                 |     |          | 4.45 g     | 2.37 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 食塩                 |     |          | 0.08 g     | 0.04 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      | ＊ 中心温度           ℃配缶時間           ： |  |  |  |  |     |        |       |
| でん粉                |     |          | 2.70 g     | 1.44 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | 水溶き    | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| サラダ油（炒め用）          |     |          | 0.68 g     | 0.36 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| ごま油                |     |          | 0.70 g     | 0.37 Kg   | 0.00 本    | 在   |        | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| にんにく               |     |          | 0.50 g     | 0.29 Kg   | 0.30 Kg   | やKS | みじん切り  | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| ねぎ                 |     |          | 5.00 g     | 4.44 Kg   | 4.50 Kg   | やKS | みじん切り  | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 赤味噌                |     |          | 3.75 g     | 2.00 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| テンメンジャン            |     |          | 3.00 g     | 1.60 Kg   | 1.60 Kg   | 小島  | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 八丁味噌               |     |          | 1.25 g     | 0.67 Kg   | 0.67 Kg   | 小島  | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| トウバンジャン            |     |          | 0.34 g     | 0.18 Kg   | 0.18 Kg   | 小島  | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 【青梗菜とビーフンのスープ】     |     |          |            |           |           |     |        | 汁椀＊小食缶＊おに玉②                        |  |  |  |  |     |        |       |
| ロースハム              |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | 丸愛肉 | せん切り   | ＊ 1. 鶏ガラスープをとる                     |  |  |  |  |     |        |       |
| にんじん               |     |          | 5.00 g     | 2.74 Kg   | 2.80 Kg   | やKS | せん切り   | ＊ 2. 青梗菜は＊ 1/2後冷却                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 干し椎茸（スライス）         |     |          | 0.50 g     | 0.27 Kg   | 0.30 Kg   | 足立鯉 | 戻しておく  | ＊ 3. ビーフンを茹でしておく                   |  |  |  |  |     |        |       |
| ビーフン               |     |          | 3.75 g     | 2.00 Kg   | 2.00 Kg   | 長島  | 戻しておく  | ＊ 4. ①にハム・野菜を加え調味して                |  |  |  |  |     |        |       |
| チンゲンツァイ            |     |          | 10.00 g    | 6.27 Kg   | 6.30 Kg   | やKS | 細い短冊   | ＊ 最後に②③を加え仕上げる                     |  |  |  |  |     |        |       |
| 醤油                 |     |          | 1.30 g     | 0.69 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        | ＊ 仕上がり量：140 g/人                    |  |  |  |  |     |        |       |
| 食塩                 |     |          | 0.50 g     | 0.27 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 白こしょう              |     |          | 0.02 g     | 10.66 g   | 0.00 g    | 在   |        | ＊ 中心温度           ℃配缶時間           ： |  |  |  |  |     |        |       |
| 椎茸戻し汁              |     |          | 15.15 g    | 8.07 Kg   | 8.07 Kg   |     |        | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| ・スープ               |     |          | 90.00 g    | 47.97 Kg  | 47.97 Kg  |     | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 鶏ガラ                |     |          | 9.00 g     | 4.80 Kg   | 5.00 Kg   | 長島  | ]      | ＊                                  |  |  |  |  |     |        |       |
| 【果物（赤肉メロン）1／32】    |     |          |            |           |           |     |        | 小皿＊ バット＊手袋                         |  |  |  |  |     |        |       |
| 赤肉メロン              |     | 1250.00  | 0.03 個     | 15.99 個   | 17.00 個   | 長島  |        | ＊ 3回以上流水で洗い上下を落とし                  |  |  |  |  |     |        |       |
|                    |     |          |            |           |           |     |        | 1/8カット後斜めに1/4カットし、                 |  |  |  |  |     |        |       |
|                    |     |          |            |           |           |     |        | 切込を入れる                             |  |  |  |  |     |        |       |
|                    |     |          |            |           |           |     |        | 配缶時間           ：                   |  |  |  |  |     |        |       |
| 【牛乳】               |     |          |            |           |           |     |        | スプーン・はし                            |  |  |  |  |     |        |       |
| ★東京牛乳（飲用）          |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 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 5月23日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 4         |     |        |   |                          |  |  | 533 | 533.00 |       |
| 献立名／食品名       |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 | 調 理 方 法 等                |  |  |     |        |       |
| 【キムチチャーハン】    |     |          |            |           |           |     |        |   | 大皿＊飯バット＊しゃもじ2            |  |  |     |        |       |
| 無洗米           |     |          | 81.00 g    | 43.17 Kg  | 43.20 Kg  | 米   |        |   | ＊ 0. 米はさっと洗い異物がないか確      |  |  |     |        |       |
| ラード           |     |          | 1.26 g     | 0.67 Kg   | 2.00 本    | 長島  |        |   | ＊ 認し1.15倍の水分量で炊く         |  |  |     |        |       |
| サラダ油（炒め用）     |     |          | 0.59 g     | 0.31 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊ 1. 具を炒め調味し釜の数に分けて      |  |  |     |        |       |
| 焼き豚           |     |          | 18.00 g    | 9.59 Kg   | 9.60 Kg   | 丸愛肉 | 1cm角   |   | ＊ おく                     |  |  |     |        |       |
| にんじん          |     |          | 11.88 g    | 6.53 Kg   | 6.50 Kg   | やKS | みじん切り  |   | ＊ 2. 炊きあがったご飯に②の具をむら     |  |  |     |        |       |
| たまねぎ          |     |          | 20.25 g    | 11.48 Kg  | 11.50 Kg  | やKS | 荒みじん   |   | ＊ なく混ぜ仕上げる               |  |  |     |        |       |
| はくさい(キムチ漬け)   |     |          | 14.85 g    | 7.92 Kg   | 8.00 Kg   | 給食会 | 短冊切り   |   | ＊ 3. 塩ゆでしたピーマンを彩りで加      |  |  |     |        |       |
| 青ピーマン         |     |          | 4.50 g     | 2.40 Kg   | 2.40 Kg   | やKS | 荒みじん   |   | ＊ え仕上げる                  |  |  |     |        |       |
| ★白胡麻          |     |          | 1.49 g     | 0.79 Kg   | 1.00 Kg   | 給食会 | からいり   |   | ＊ 4. からいりしたごまを加え仕上げ      |  |  |     |        |       |
| 黒こしょう         |     |          | 0.03 g     | 0.02 Kg   | 20.00 g   |     | 加減     |   | ＊ る                      |  |  |     |        |       |
| 清酒            |     |          | 1.49 g     | 0.79 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |   | ＊ ★ごま除去別出                |  |  |     |        |       |
| 塩（50%）        |     |          | 0.54 g     | 0.29 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 白こしょう         |     |          | 0.03 g     | 15.99 g   | 0.00 g    | 在   |        |   | ＊ 中心温度      ℃配缶時間      : |  |  |     |        |       |
| 醤油            |     |          | 0.90 g     | 0.48 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| かき油           |     |          | 0.90 g     | 0.48 Kg   | 0.48 Kg   | 在   |        |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 【肉しゅうまい(大1)】  |     |          |            |           |           |     |        |   | 中皿＊ バット＊トング              |  |  |     |        |       |
| しゅうまいの皮       |     | 15.00    | 1.00 枚     | 533.00 枚  | 545.00 枚  | 長島  |        |   | ＊ 1. 挽肉・みじん切りにしたゆで大      |  |  |     |        |       |
| 豚もも挽肉         |     |          | 19.00 g    | 10.13 Kg  | 10.20 Kg  | 丸愛肉 | ]      |   | ＊ 豆、調味料と生姜、でんぷんでよく       |  |  |     |        |       |
| 鶏肉モモ挽肉        |     |          | 19.00 g    | 10.13 Kg  | 10.20 Kg  | 丸愛肉 | ]      |   | ＊ 練る                     |  |  |     |        |       |
| 大豆(国産、ゆで)     |     |          | 10.86 g    | 5.79 Kg   | 6.00 Kg   | 長島  | みじん切り  |   | ＊ 2. 蒸した玉葱・葱にでんぷんを振      |  |  |     |        |       |
| 清酒            |     |          | 0.34 g     | 0.18 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ っておく                   |  |  |     |        |       |
| たまねぎ          |     |          | 22.80 g    | 12.93 Kg  | 13.00 Kg  | やKS | あられ切り  |   | ＊ 3. ①②ボイル後冷却したグリーン      |  |  |     |        |       |
| ねぎ            |     |          | 5.70 g     | 5.06 Kg   | 5.00 Kg   | やKS | あられ切り  |   | ＊ ピースをよく練り合わせ、換算量焼       |  |  |     |        |       |
| 清酒            |     |          | 1.14 g     | 0.61 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊ 売の皮で包み、しっかりと中心まで       |  |  |     |        |       |
| 醤油            |     |          | 1.14 g     | 0.61 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |   | ＊ 加熱する(蒸す)               |  |  |     |        |       |
| 食塩            |     |          | 0.34 g     | 0.18 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | ]      |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 白こしょう         |     |          | 0.02 g     | 10.66 g   | 0.00 g    | 在   | ]      |   | ＊ 中心温度      ℃配缶時間      : |  |  |     |        |       |
| しょうが          |     |          | 0.57 g     | 0.38 Kg   | 0.40 Kg   | やKS | おろす    |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| ごま油           |     |          | 0.68 g     | 0.36 Kg   | 0.00 本    | 在   | ]      |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| でん粉           |     |          | 2.62 g     | 1.40 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | ]      |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| グリーンピース(冷凍)   |     |          | 2.07 g     | 1.10 Kg   | 1.00 Kg   | 協同  | ボイル後冷  |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 【トック】         |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊大食缶＊お玉②               |  |  |     |        |       |
| 鶏肉モモ(こま)      |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | 丸愛肉 |        |   | ＊ 1. 鶏ガラスープをとる           |  |  |     |        |       |
| あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)   |     |          | 6.00 g     | 3.20 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  |        |   | ＊ 2. 生わかめは戻してカットする       |  |  |     |        |       |
| しょうが          |     |          | 0.36 g     | 0.24 Kg   | 0.25 Kg   | やKS | おろす汁/ミ |   | ＊ 3. 肉・野菜を①で煮て調味する       |  |  |     |        |       |
| にんじん          |     |          | 6.00 g     | 3.30 Kg   | 3.30 Kg   | やKS | せん切り   |   | ＊ 4. 最後にトックを入れ煮て、わか      |  |  |     |        |       |
| カットわかめ        |     |          | 0.63 g     | 0.34 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | 戻しておく  |   | ＊ め・ねぎを加え味を調える           |  |  |     |        |       |
| えのきたけ         |     |          | 6.00 g     | 3.76 Kg   | 3.70 Kg   | やKS | 3cm幅   |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| ねぎ            |     |          | 6.00 g     | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | やKS | 小口切り   |   | ＊ 仕上がり目安：170g/人          |  |  |     |        |       |
| トック           |     |          | 12.00 g    | 6.40 Kg   | 6.00 Kg   | 長島  |        |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| ・スープ          |     |          | 140.00 g   | 74.62 Kg  | 74.62 Kg  |     | ]      |   | ＊ 中心温度      ℃配缶時間      : |  |  |     |        |       |
| 鶏ガラ           |     |          | 8.00 g     | 4.26 Kg   | 4.00 Kg   | 長島  | ]      |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 食塩            |     |          | 0.80 g     | 0.43 Kg   | 0.00 Kg   | 在   | 加減     |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 白こしょう         |     |          | 0.02 g     | 10.66 g   | 0.00 g    | 在   | 加減     |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 醤油            |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | 加減     |   | ＊                        |  |  |     |        |       |
| 【冷凍果物(冷凍みかん)】 |     |          |            |           |           |     |        |   | 小皿＊ バット＊手袋               |  |  |     |        |       |
| 冷凍みかん 2S      |     | 70.00    | 1.00 個     | 533.00 個  | 533.00 個  | 長島  |        |   | 直前に流水で3回洗い痛みがないか         |  |  |     |        |       |
|               |     |          |            |           |           |     |        |   | 確認しながら配缶する               |  |  |     |        |       |
|               |     |          |            |           |           |     |        |   | 配缶時間      :              |  |  |     |        |       |
| 【牛乳】          |     |          |            |           |           |     |        |   | はし・スプーン                  |  |  |     |        |       |
| ★東京牛乳（飲用）     |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 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 5月26日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-17 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 | 41       | 10         | 2         | 4         |     |        |   |                                                                           |  |  |  | 533 | 533.00 | 教育実習始 |
| 献立名／食品名            |     | 内容量<br>g | 一人分量<br>単位 | 使用量<br>単位 | 発注量<br>単位 | 業者  | 切り方    | 熱 | 調 理 方 法 等                                                                 |  |  |  |     |        |       |
| 【ご飯】               |     |          |            |           |           |     |        |   | どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②                                                           |  |  |  |     |        |       |
| 無洗米                |     |          | 95.00 g    | 50.64 Kg  | 50.60 Kg  | 米   |        |   | ＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2<br>倍の水分量で炊く<br>配缶時間                   ：               |  |  |  |     |        |       |
| 【ししゃものパリパリ揚げ】      |     |          |            |           |           |     |        |   | 大皿＊   バット＊トング                                                             |  |  |  |     |        |       |
| サラダ油（揚げ物用）         |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 0.00 缶    | 給食会 |        |   | ＊ 1. ししゃもに青のり入りのでん粉                                                       |  |  |  |     |        |       |
| ししゃも（生干し）          |     | 20.00    | 1.00 尾     | 533.00 尾  | 540.00 尾  | 喜久魚 |        |   | ＊ をまぶす                                                                    |  |  |  |     |        |       |
| でん粉                |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | ]      |   | ＊ 2. 餃子の皮にししゃもを置き、皮                                                       |  |  |  |     |        |       |
| あおのり               |     |          | 0.05 g     | 0.03 Kg   | 0.03 Kg   | 長島  | ]      |   | ＊ を半分に折るようにして包み水をつ                                                        |  |  |  |     |        |       |
| ぎょうざの皮（中）          |     | 10.00    | 1.00 枚     | 533.00 枚  | 545.00 枚  | 長島  |        |   | ＊ け皮をしっかりととじる<br>3. 170℃くらいの油で揚げる<br>中心温度       ℃配缶時間                   ： |  |  |  |     |        |       |
| 【ひじき入り切干大根の煮物（付合）】 |     |          |            |           |           |     |        |   | 盛合＊   バット＊トング                                                             |  |  |  |     |        |       |
| 切干しだいこん            |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 2.00 Kg   | 長島  | 戻しておく  |   | ＊ 1. だし汁で具を煮る                                                             |  |  |  |     |        |       |
| 干ひじき（鉄釜、乾）         |     |          | 1.00 g     | 0.53 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 | 戻しておく  |   | ＊ 2. 調味して、＊ 1後                                                            |  |  |  |     |        |       |
| にんじん               |     |          | 5.00 g     | 2.74 Kg   | 2.70 Kg   | やKS | せん切り   |   | ＊ 冷却したインゲンを彩りを                                                            |  |  |  |     |        |       |
| 油揚げ                |     |          | 2.00 g     | 1.07 Kg   | 1.00 Kg   | 協同  | せん切り   |   | ＊ 加え仕上げる                                                                  |  |  |  |     |        |       |
| 本みりん               |     |          | 0.80 g     | 0.43 Kg   | 0.00 本    | 在   |        |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| 三温糖                |     |          | 0.40 g     | 0.21 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間                   ：                                    |  |  |  |     |        |       |
| 醤油                 |     |          | 2.40 g     | 1.28 Kg   | 0.00 本    | 給食会 |        |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| 食塩                 |     |          | 0.08 g     | 0.04 Kg   | 0.00 Kg   | 在   |        |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| ・だし汁               |     |          | 12.50 g    | 6.66 Kg   | 6.66 Kg   |     |        |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| さやいんげん             |     |          | 2.00 g     | 1.10 Kg   | 1.10 Kg   | やKS | せん切り   |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| 【かむかむ豚汁】           |     |          |            |           |           |     |        |   | 汁椀＊大食缶＊お玉②                                                                |  |  |  |     |        |       |
| サラダ油（炒め用）          |     |          | 0.50 g     | 0.27 Kg   | 0.00 本    | 給食会 | ]      |   | ＊ 1. だし汁をとる                                                               |  |  |  |     |        |       |
| 豚ももこま切り            |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | 丸愛肉 | ]      |   | ＊ 2. 人参3mm、大根5mm厚に切る                                                      |  |  |  |     |        |       |
| 冷凍海藻   くきわかめ       |     |          | 5.00 g     | 2.67 Kg   | 3.00 Kg   | 長島  |        |   | ＊ 3. 豚肉を炒め、だし汁に野菜を加                                                       |  |  |  |     |        |       |
| にんじん               |     |          | 5.50 g     | 3.02 Kg   | 3.00 Kg   | やKS | いちよう   |   | ＊ え煮る                                                                     |  |  |  |     |        |       |
| だいこん               |     |          | 10.00 g    | 5.92 Kg   | 6.00 Kg   | やKS | いちよう   |   | ＊ 4. 下ゆでしておいたこんにゃくを                                                       |  |  |  |     |        |       |
| ごぼう                |     |          | 2.50 g     | 1.48 Kg   | 1.50 Kg   | やKS | 乱切り    |   | ＊ 加え煮る                                                                    |  |  |  |     |        |       |
| 黒こんにゃく             |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 6.00 Kg   | 協同  | さいの目   |   | ＊ 5. 根菜に火が通ったら豆腐・茎わ                                                       |  |  |  |     |        |       |
| 国産きくらげ（乾）          |     |          | 0.09 g     | 0.05 Kg   | 0.05 Kg   | 在   | せん切り   |   | ＊ かめを入れ調味し味を調える                                                           |  |  |  |     |        |       |
| 生揚げ                |     |          | 10.00 g    | 5.33 Kg   | 5.40 Kg   | 長島  | さいの目   |   | ＊ 6. 仕上げに生姜の絞り汁を加え、                                                       |  |  |  |     |        |       |
| ・だし汁               |     |          | 90.00 g    | 47.97 Kg  | 47.97 Kg  |     | ]      |   | ＊ ーに立ちさせ火を止める                                                             |  |  |  |     |        |       |
| 鰹厚削り節              |     |          | 1.20 g     | 0.64 Kg   | 0.60 Kg   | 足立鰹 | ]      |   | ＊ 仕上がり目安：150g/人                                                           |  |  |  |     |        |       |
| 白味噌                |     |          | 3.00 g     | 1.60 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| 赤味噌                |     |          | 4.00 g     | 2.13 Kg   | 0.00 Kg   | 給食会 |        |   | ＊ 中心温度       ℃配缶時間                   ：                                    |  |  |  |     |        |       |
| ねぎ                 |     |          | 3.00 g     | 2.67 Kg   | 2.70 Kg   | やKS | 小口1cm幅 |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| しょうが               |     |          | 0.20 g     | 0.13 Kg   | 0.15 Kg   | やKS | おろす汁ミ  |   | ＊                                                                         |  |  |  |     |        |       |
| 【果物（石垣島パイ1／16）SS】  |     |          |            |           |           |     |        |   | 小皿＊   バット＊手袋★パイ除                                                          |  |  |  |     |        |       |
| 石垣島ティーダパイ          |     | 900.00   | 0.06 個     | 31.98 個   | 34.00 個   | 長島  |        |   | ＊ 3回以上流水で洗い1/8カットを1<br>/2カットする（1/16）<br>配缶時間                   ：          |  |  |  |     |        |       |
| 【東京牛乳】             |     |          |            |           |           |     |        |   | はし                                                                        |  |  |  |     |        |       |
| ★東京牛乳（飲用）          |     | 206.00   | 1.00 本     | 533.00 本  | 527.00 本  | 名トー |        |   |                                                                           |  |  |  |     |        |       |

※アレルギー食品には記号を表示しています