

[調理室手配表]

2026年10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

2026-09-17 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
	465	45	11	2	7								530	530.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【セルフぶっかけ深川飯（東京）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							95.00 g	50.35 Kg	50.40 Kg	米			＊ 1. 米はサッと洗い異物が無いか確		
あさりむきみ							30.00 g	15.90 Kg	16.00 Kg	長島			＊ 認し1.2倍の水分量で炊く		
赤味噌							18.00 g	9.54 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ 配缶時間 ：		
三温糖							4.81 g	2.55 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ 汁椀＊大食缶＊お玉②		
清酒							3.70 g	1.96 Kg	6.00 本	小島	]		＊ 1. 味噌・砂糖・酒・みりんを混ぜ		
本みりん							3.70 g	1.96 Kg	10.00 本	小島	]		＊ 合わせておく		
水							100.00 g	53.00 Kg	53.00 Kg				＊ 2. ごぼう・人参を水から煮て沸騰		
ごぼう							5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や三葉	ささがき		＊ し煮えたら①の調味料半量を加え、		
にんじん							5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ あさを加える		
東京ねぎ							20.00 g	17.66 Kg	17.70 Kg	長島	斜め線切り		＊ 3. ②にねぎを加え透き通るまで火		
													が通ったら調味して仕上げる		
きざみのり							0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	給食会	からいり		＊ 仕上がり目安130～140 g/人		
													中心温度 ℃配缶時間 ：		
													のり＊どんぶり＊トンゲ		
【鱈の塩焼き】													大皿＊ バット＊トンゲ		
ぶり 50 g						50.00	1.00 切	530.00 切	530.00 切	小島			＊ 天板に並べてスチコンで加熱し配缶		
食塩							0.17 g	0.09 Kg	5.00 Kg	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
【小松菜のみぞれ和え】													盛合＊中バット＊のの字トンゲ		
こまつな							20.00 g	12.47 Kg	12.40 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	10.93 Kg	11.00 Kg	や三葉			＊ 冷却		
だいこん							30.00 g	17.66 Kg	17.70 Kg	や三葉	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	1.59 Kg	3.00 本	給食会	]		＊ 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	小島	]		＊ 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 ：		
【果物(柿)1/8】													小皿＊ バット＊トンゲ		
かき 2 L						240.00	0.13 個	66.25 個	68.00 個	長島	8つ割		3回以上流水で洗い、皮をむき1/8カ		
													ット		
													配缶時間 ：		
【東京牛乳】													はし		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	530.00 本	520.00 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

2026年10月 5日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	7							530	530.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熟 調 理 方 法 等						
【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	50.35 Kg	50.40 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間：						
【いわしのさっぱり揚げ】								大皿＊ バット＊トング						
いわし開き（40 g）		40.00	1.00 枚	530.00 枚	530.00 枚	小島		＊ 1. 調味料を混ぜ合せておき、魚を						
★ねり梅			3.75 g	1.99 Kg	6.00 本	長島	]	＊ 漬込む						
清酒			2.50 g	1.33 Kg	0.00 本	小島	下味	＊ 2. 揚げる直前にでん粉をつけカラ						
醤油			1.00 g	0.53 Kg	2.97 本	在	]	＊ ッと揚げる（170～180℃）						
でん粉			10.00 g	5.30 Kg	10.00 Kg	小島		＊ 中心温度 ℃配缶時間：						
サラダ油（揚げ物用）			5.00 g	2.65 Kg	6.00 缶	給食会		＊						
【のり和え（小松菜人参もやし）】								盛合＊ バット＊トング						
こまつな			10.00 g	6.23 Kg	6.30 Kg	長島	2cm幅	＊ 1. 小松菜・人参・もやしは＊ 1/4後						
にんじん			5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り	＊ 真空冷却						
もやし			26.00 g	14.20 Kg	14.20 Kg	や三葉	ポイル	＊ 2. えのきたけは酢を加えた湯で茹						
えのきたけ			15.60 g	9.73 Kg	9.80 Kg	や三葉	3cm幅	＊ でて、真空冷却						
穀物酢			0.27 g	0.14 Kg	5.00 本	小島		＊ 3. 出し割り醤油は加熱後冷却						
きざみのり			0.41 g	0.22 Kg	0.20 Kg	給食会	トッピング	＊ 4. 直前に調味した野菜の上にえの						
・だし汁			1.30 g	0.69 Kg	0.69 Kg		]	＊ き、加熱したきざみのりをトッピン						
醤油			3.70 g	1.96 Kg	0.00 本	在	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間：						
【里芋なめこ汁】								汁椀＊小食缶＊お玉②						
なめこ（水煮缶詰）			20.00 g	7.85 缶	8.00 缶	協同		＊ 1. だし汁をとる						
さといも			5.00 g	3.12 Kg	3.20 Kg	や三葉	いちよう	＊ 2. 具を煮る						
だいこん			5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や三葉	いちよう	＊ 3. 豆腐・なめこ・葱を加え						
木綿豆腐			5.00 g	2.65 Kg	2.70 Kg	協同	1 cm角	＊ 直前に調味して仕上げる						
ねぎ			5.00 g	4.41 Kg	4.40 Kg	や三葉	小口切り	＊ 仕上がり目安：130g/人						
白味噌			3.50 g	1.86 Kg	10.00 Kg	給食会		＊ 中心温度 ℃配缶時間：						
赤味噌			3.50 g	1.86 Kg	0.00 Kg	給食会		＊						
・だし汁			90.00 g	47.70 Kg	47.70 Kg		]	＊						
煮干し			3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	足立鯉	]	＊						
【果物（お花みかん）】								小皿＊ バット＊トング						
みかん SS		72.00	0.50 個	265.00 個	266.00 個	長島	1/2カット	＊ 3回以上流水で洗い、横1／2カ ットし配缶・配缶時間：						
【牛乳】								はし						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	530.00 本	521.00 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

2026年10月 6日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	4							527	527.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調 理 方 法 等						
【チキンカチャトラソース（生パスタ）】								大皿＊ パット＊トング②						
生パスタ			79.25 g	41.76 Kg	42.00 Kg	麺		＊ 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		＊ 直前に塩ゆでしてから流水で洗い						
オリーブ油			0.40 g	0.21 Kg	0.44 Kg	在		＊ しめて、オリーブ油をからめて配食						
パセリ(乾)			0.01 g	5.27 g	3.00 本	協同		＊ 後クラスごとパセリトッピング						
オリーブ油			0.44 g	0.23 Kg	0.00 Kg	在	炒め油	＊ 約160g/人						
にんにく			0.56 g	0.32 Kg	0.35 Kg	や三葉	みじん切り	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
鶏肉モモ（こま切れ）			38.72 g	20.41 Kg	20.40 Kg	マル卵	]	＊						
白こしょう			0.01 g	5.27 g	83.82 g	在	]	＊ 盛合＊大食缶＊お玉②						
ローズマリー			0.03 g	15.81 g	2.00 本	小島	]	＊ 1 ルーを作る						
バジル(粉)			0.01 g	5.27 g	5.27 g	在	]	＊ ★乳製品除去別出						
セロリー			4.22 g	3.42 Kg	3.50 Kg	や三葉	みじん切り	＊ (ルー・チーズを入れる前に取り出						
たまねぎ			70.28 g	39.40 Kg	39.40 Kg	や三葉	荒みじん	＊ す)						
にんじん			11.24 g	6.11 Kg	6.00 Kg	や三葉	荒みじん	＊ 2 オリーブ油でにんにく・肉・玉						
しめじ			7.03 g	4.12 Kg	4.00 Kg	や三葉	小房に分	＊ 葱・人参・セロリーをじっくり炒め						
マッシュルーム(水煮)			7.03 g	3.70 Kg	4.00 Kg	給食会		＊ る						
赤ワイン			0.70 g	0.37 Kg	1.06 Kg	在		＊ 3 ②に、きのこ類・調味料を加え						
ホールトマトカット缶			42.17 g	22.22 Kg	9.00 缶	長島		＊ 煮込む						
トマトケチャップ			16.43 g	8.66 Kg	9.00 Kg	給食会		＊ 5 ルーを加え粉チーズを加え味を						
薄力粉			4.22 g	2.22 Kg	12.00 Kg	給食会	]	＊ 確認してボイル後冷却したグリーン						
★無塩バター			2.81 g	1.48 Kg	3.00 p	長島	]	＊ ピーズを彩りで加え仕上げる						
★牛乳（調理用）東京牛乳			21.09 g	11.11 Kg	11.00 本	名トー		＊ 仕上げり目安：180g/人						
★粉チーズ			2.81 g	1.48 Kg	1.50 Kg	協同		＊						
★生クリーム			4.22 g	2.22 Kg	2.00 Kg	名トー		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
食塩			1.89 g	1.00 Kg	0.00 Kg	給食会		＊						
白こしょう			0.02 g	10.54 g	0.00 g	在		＊						
グリーンピース(冷凍)			7.28 g	3.84 Kg	4.00 Kg	協同	下茹で	＊						
【コールスローサラダ（赤）】								中皿＊中パット＊の字トング						
キャベツ			54.00 g	33.48 Kg	33.50 Kg	や三葉	せん切り	＊ 1 野菜はボイル後冷却						
きゅうり			10.00 g	5.38 Kg	5.40 Kg	や三葉	せん切り	＊ 2 ドレッシングは加熱後冷却						
赤ピーマン			3.00 g	1.75 Kg	1.80 Kg	や三葉	せん切り	＊ 3 直前に①②を合わせ味をみて						
こまつな			5.00 g	3.10 Kg	3.00 Kg	田倉		＊ 配缶する						
サラダ油			2.16 g	1.14 Kg	1.19 Kg	在	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
上白糖			0.36 g	0.19 Kg	10.00 Kg	給食会	]	＊						
りんご酢			2.16 g	1.14 Kg	5.00 本	小島	]	＊						
食塩			0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊						
白こしょう			0.01 g	5.27 g	0.00 g	在	]	＊						
たまねぎ			3.00 g	1.68 Kg	1.70 Kg	や三葉	おろす	＊						
【アップルシュトゥルーデン】								小皿＊大パット＊手袋						
★紅玉りんご			21.60 g	13.39 Kg	13.50 Kg	長島	いちよう	＊ 1. 各バターは溶かす						
干しぶどう			3.00 g	1.58 Kg	1.50 Kg	長島	]	＊ ★バター除去別出（バター無しの具						
グラニュー糖			4.80 g	2.53 Kg	11.00 Kg	小島	]	＊ を皮で包み、油を塗り焼く）						
パン粉(乾燥)			3.00 g	1.58 Kg	10.00 Kg	給食会	]	＊ 2. りんご・レーズン・砂糖・パン						
★有塩バター			0.84 g	0.44 Kg	1.00 個	長島	]	＊ 粉・バター・シナモンを合わせる						
シナモン			0.06 g	0.03 Kg	1.00 缶	小島	]	＊ 3. 春巻きの皮の中央に②をのせ、						
春巻きの皮		15.00	1.00 枚	527.00 枚	540.00 枚	長島	1/2カット	＊ 春巻き状に包み端をのりし、天板に						
★有塩バター			2.40 g	1.26 Kg	3.00 個	長島		＊ 糊付け部分を下に並べバターを表面						
								に塗る						
								4. 200℃予熱済みのオーブンで約15						
								分きつね色に焼き色を付くまで焼く						
								中心温度 ℃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	527.00 本	516.00 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

2026年10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

2026-09-17 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
	465	45	11	2	7								530	530.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
【しらすわかめご飯(無)】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			95.00 g	50.35 Kg	50.40 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2						
炊き込みわかめ			1.42 g	0.75 Kg	0.75 Kg	給食会			＊ 倍の水分量で炊く						
しらす干し(半乾燥品)			1.89 g	1.00 Kg	1.00 Kg	喜久魚	蒸す(加熱)		＊ 炊き上がったご飯に炊き込みわかめ						
									しらすを加え蒸らしむらなく混ぜる						
									配缶時間 ：						
【ホッケの利久焼き】									大皿＊ バット＊フライ返し						
真ほっけフィーレ60g		60.00	1.00 枚	530.00 枚	530.00 枚	小島			＊ 1 調味料を混ぜ合わせて、時々						
おろししょうが			0.38 g	0.20 Kg	0.25 Kg	や三葉			＊ 返しながよく漬け込む						
醤油			1.00 g	0.53 Kg	14.00 本	在	]		＊ ★胡麻類除去別出						
清酒			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 2 天板に並べて胡麻をしっかりと						
本みりん			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]		＊ つけスチームコンベクションで加熱						
★白練り胡麻			0.94 g	1.00 瓶	1.00 瓶	長島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
★白胡麻			5.00 g	2.65 Kg	4.00 Kg	給食会			＊						
【筑前煮小】									盛合＊ バット＊ぎざ玉						
ごま油			0.50 g	0.27 Kg	1.80 Kg	在			＊ 1 濃い出汁をとる						
鶏肉モモ(角)			10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	マル卵			＊ 2 絹さやはボイル後冷却						
にんじん			10.00 g	5.46 Kg	5.50 Kg	や三葉	乱切り		＊ 3 ごま油で鶏肉を炒め取り出す						
ごぼう			15.00 g	8.84 Kg	8.80 Kg	や三葉	乱切り		＊ 4 同じ鍋で人参から順に炒めだし						
れんこん			10.00 g	6.63 Kg	6.60 Kg	や三葉	乱切り		＊ 汁を加え⑥を戻し、調味料を加え、						
黒こんにゃく			10.00 g	5.30 Kg	5.00 Kg	長島	色紙切り		＊ 落としがたをして煮る						
じゃがいも			20.00 g	11.78 Kg	11.80 Kg	や三葉	乱切り		＊ 5 煮汁がなくなるまで煮て照りを						
さやえんどう			3.00 g	1.75 Kg	1.80 Kg	や三葉	斜め切り		＊ 出す						
・だし汁			20.00 g	10.60 Kg	10.60 Kg				＊ 6 彩りで⑤を添える						
清酒			4.50 g	2.39 Kg	0.00 本	小島			＊						
うすくちしょうゆ			3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
本みりん			3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	小島			＊						
三温糖			0.90 g	0.48 Kg	5.74 Kg	在			＊						
【だご汁】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
豚ももこま切り			10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	マル卵	]		＊ 1. だし汁をとる						
だいこん			10.00 g	5.89 Kg	6.00 Kg	や三葉	いちよう		＊ 2. ごぼう・小松菜・里芋はそれぞれ						
にんじん			10.00 g	5.46 Kg	5.50 Kg	や三葉	いちよう		＊ れ下ゆでてしておく						
ごぼう			10.00 g	5.89 Kg	5.80 Kg	や三葉	さがき		＊ 3. ①のだし汁で、具を上から順に						
しめじ			5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や三葉	小房に分ル		＊ 加え煮る						
さといも			10.00 g	6.23 Kg	6.20 Kg	や三葉	いちよう		＊ 4. うどんは水で洗い、ほぐしなが						
ほうとう(学)生麺			9.45 g	5.01 Kg	5.00 Kg	長島	3cm幅		＊ ら③に加え煮る						
ねぎ			5.00 g	4.41 Kg	4.40 Kg	や三葉	斜め線切り		＊ 5. 調味して小松菜を加え仕上げる						
こまつな			5.00 g	3.12 Kg	3.20 Kg	田倉	2cm幅		＊						
本みりん			0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島			＊ 仕上がり目安：170g/人						
清酒			1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	小島			＊						
赤味噌			3.50 g	1.86 Kg	30.00 Kg	給食会	加減		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
白味噌			3.50 g	1.86 Kg	8.18 Kg	在	加減		＊						
・だし汁			90.00 g	47.70 Kg	47.70 Kg		]		＊						
鰹厚削り節			2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]		＊						
【東京牛乳】									はし						
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	530.00 本	520.00 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

2026年10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

2026-09-17 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
	465	45	11	2	3							526	526.00	一斉委員会
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等	
【ジャンバラヤ】													大皿＊飯バット＊しゃもじ②	
無洗米							77.36 g	40.69 Kg	40.70 Kg	米			＊ 1. 1.15倍の水分量でご飯を炊く	
ベーコン							10.00 g	5.26 Kg	5.30 Kg	丸愛肉	1cm角		＊ 2. サラダ油を熱して玉葱が透き通	
たまねぎ							14.26 g	7.98 Kg	8.00 Kg	や三葉	荒みじん		＊ るまで炒め、ベーコンを加え炒めさら	
青ピーマン							14.26 g	8.83 Kg	8.80 Kg	や三葉	荒みじん		＊ に	
マッシュルーム(水煮)							7.55 g	3.97 Kg	4.00 Kg	給食会			＊ ピーマンを加え炒める	
にんじん							9.50 g	5.15 Kg	5.00 Kg	や三葉	おろす		＊ 3. ②に人参・生薑・ニンニクを加え火	
しょうが							2.38 g	1.57 Kg	1.60 Kg	や三葉	おろす		＊ を通し香りが立ってきたらひよこ豆	
にんにく							1.19 g	0.68 Kg	0.70 Kg	や三葉	おろす		＊ ・マッシュルームを加え調味料を加え味を	
サラダ油(炒め用)							3.17 g	1.67 Kg	8.00 本	給食会			＊ 調える	
ウィンナー							12.26 g	6.45 Kg	6.50 Kg	丸愛肉	1cm幅		＊ 4. 炊きあがったご飯に③を加えて	
ひよこ豆(水煮)							5.66 g	2.98 Kg	3.00 Kg	長島			＊ むらなく混ぜ仕上げる	
食塩							0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	給食会			＊	
チリパウダー							0.05 g	26.30 g	26.30 g	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
カレー粉							0.45 g	236.70 g	2.00 缶	給食会			＊	
トマトケチャップ							20.00 g	10.52 Kg	11.00 Kg	給食会			＊	
三温糖							0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在			＊	
【東京ミックスポテトサラダ】													中皿＊中バット＊ぎざ玉	
じゃがいも							30.00 g	17.53 Kg	17.50 Kg	田倉	いちよう		＊ 1. いも類(約8mm)はカット後蒸す	
さつまいも(皮トラ剥き)							16.00 g	8.86 Kg	9.00 Kg	長島	いちよう		＊ 2. ブロッコリーは小さめに切り芯	
にんじん							5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や三葉	いちよう		＊ は皮を厚めに除きイチョウ切	
ブロッコリー							10.00 g	10.52 Kg	10.50 Kg	や三葉	小房に分ケ		＊ 3. 野菜はそれぞれボイル後冷却	
冷凍ホールコーン							5.00 g	2.63 Kg	2.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ 4. 卵不使用マヨネーズソースを直前に合	
卵不使用マヨネーズ							7.49 g	3.94 Kg	4.00 Kg	給食会	]		＊ わせて味を調え配缶する	
穀物酢							2.13 g	1.12 Kg	0.00 本	小島	]		＊	
三温糖							0.13 g	0.07 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
食塩							0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	給食会	]			
白こしょう							0.01 g	5.26 g	0.00 g	在	]			
【キャベツのソイミルスープ】													汁椀＊大食缶＊お玉②	
ロースハム							10.00 g	5.26 Kg	5.30 Kg	丸愛肉			＊ 1 がらスープをとる	
たまねぎ							10.00 g	5.60 Kg	5.60 Kg	や三葉	色紙切り		＊ 2 スープでハム・野菜を煮て調味	
にんじん							5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や三葉	色紙切り		＊ する	
セロリー							1.78 g	1.44 Kg	1.50 Kg	や三葉	小口切り		＊ 3. 最後にキャベツを加え、豆乳で	
マッシュルーム(水煮)							10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	給食会			＊ のばした豆のピューレを加え味を整	
レンズまめ(乾)							2.50 g	1.32 Kg	1.00 Kg	長島	下茹で		＊ え、ボイル後冷却した小松菜を加え	
白いんげん豆ピューレ							20.00 g	10.52 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ 仕上げる	
無調整豆乳							5.00 g	2.63 Kg	3.00 Kg	小島	]		＊	
食塩							0.60 g	0.32 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安量：150g/人	
白こしょう							0.02 g	10.52 g	0.00 g	在			＊	
キャベツ							20.00 g	12.38 Kg	12.40 Kg	や三葉	色紙切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
こまつな							5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	田倉	1cm幅		＊	
・スープ							65.00 g	34.19 Kg	34.19 Kg		]		＊	
鶏ガラ							10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	長島	]		＊	
【牛乳】													スプーン・フォーク	
★東京牛乳(飲用)						206.00	1.00 本	526.00 本	515.00 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

2026年10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

2026-09-17 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
	465	45	11	2	5							528	528.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等					
【ご飯（無洗米使用）】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ2					
無洗米			95.00 g	50.16 Kg	50.20 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：					
【スタミナすき焼き風煮】									大皿＊大食缶＊おに玉②					
豚ももこま切り		45.00 g		23.76 Kg	23.80 Kg	マル卵	]		＊ 1 肉は塩麹・酒・にんにく・しょ					
液体塩麹		0.95 g		1.00 本	6.00 本	給食会	]		＊ うがで下味をもみ込んでおき、炒め					
にんにく		0.12 g		0.07 Kg	0.10 Kg	や三葉	おろす		＊ て取り出しておく					
しょうが		0.12 g		0.08 Kg	0.10 Kg	や三葉	おろす		＊ 2 小松菜はボイル後真空					
清酒		2.40 g		1.27 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 冷却し直前に醤油をまぶして水分を					
焼き豆腐		60.00 g		31.68 Kg	32.00 Kg	協同	短冊切り		＊ 切っておく					
じゃがいも		65.00 g		38.13 Kg	38.00 Kg	や三葉	一口大		＊ 3 人参・じゃがいもを炒め水、砂					
しらたき		25.00 g		13.20 Kg	13.00 Kg	協同	3cm幅		＊ 糖を加え煮る					
JAS有機にんじん		18.37 g		10.00 Kg	10.00 Kg	長島	いちよう		＊ 4 じゃがいもが煮えたら調味しボ					
はくさい		36.00 g		20.22 Kg	20.20 Kg	や三葉	短冊切り		＊ イルした焼き豆腐、①を加え味を整					
ねぎ		20.00 g		17.60 Kg	17.60 Kg	や三葉	斜め切り		＊ え、ニラと②を加え味を調え仕上げ					
サラダ油（炒め用）		2.40 g		1.27 Kg	0.00 本	給食会			＊ る					
にんにく		0.24 g		0.14 Kg	0.20 Kg	や三葉	みじん切り		＊					
三温糖		4.20 g		2.22 Kg	0.00 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
醤油		8.40 g		4.44 Kg	0.00 本	在			＊					
食塩		0.24 g		0.13 Kg	0.00 Kg	給食会			＊					
水		24.00 g		12.67 Kg	12.67 Kg				＊					
にら		2.00 g		1.11 Kg	1.10 Kg	や三葉	2cm幅		＊					
こまつな		7.00 g		4.35 Kg	4.40 Kg	田倉	2cm幅		＊					
醤油		0.31 g		0.16 Kg	0.00 本	在	]		＊					
【味噌汁（大根・油揚げ・若芽）】									汁椀＊小食缶＊お玉②					
だいこん		15.00 g		8.80 Kg	8.80 Kg	や三葉	せん切り		＊ 1 だし汁をとる					
油揚げ		1.89 g		1.00 Kg	1.00 kg	協同	せん切り		＊ 2 具を煮る					
カットわかめ		0.57 g		0.30 Kg	0.60 Kg	給食会	戻しておく		＊ 3 直前に調味してわかめを加え					
白味噌		4.00 g		2.11 Kg	0.00 Kg	在			＊ 仕上げる					
赤味噌		4.00 g		2.11 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安：130g/人					
・だし汁		110.00 g		58.08 Kg	58.08 Kg	]			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
鰹厚削り節		2.00 g		1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]		＊					
【ブルーベリーゼリー】									カップ＊ バット＊手袋					
冷凍国産ブルーベリー		15.15 g		8.00 Kg	8.00 Kg	長島			＊ 1. グラニュー糖とアガーを混ぜ合					
水		52.80 g		27.88 Kg	27.88 Kg				＊ わせてから、水に加え溶かす					
アガー		1.89 g		1.00 Kg	1.00 Kg	小島	]		＊ 2. 鍋に①を入れ弱火でかき混ぜな					
グラニュー糖		16.56 g		8.74 Kg	0.00 Kg	小島	]		＊ がら溶かす（85℃まで温度上げる）					
レモン（果汁、生）		0.13 g		0.07 Kg	0.07 Kg	協同			＊ 3. 透明度を確認し火を止め、洗っ					
りんご酢		0.13 g		0.07 Kg	0.00 本	小島			＊ たブルーベリーを加え混ぜる					
ゼリーカップ 90cc		1.00	1.00 個	528.00 個	530.00 個	長島			4. レモン汁・りんご酢を加える					
									5. 実をすくい換算量カップに入れ					
									た後、液体部分を換算量分注し冷や					
									し固める					
									中心温度 ℃配缶時間 ：					
【東京牛乳】									はし・Dスプーン					
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	528.00 本	518.00 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]

2026年10月13日 火曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	2							525	525.00	中間考査前脳の働き活性化週間
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等					
【ご飯（無洗米使用）】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②					
無洗米			95.00 g	49.88 Kg	50.00 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：					
【戻り鰹の揚げ煮】									大皿＊大バット＊トンブ					
サラダ油（揚げ物用）			4.80 g	2.52 Kg	2.52 Kg	在			＊ 1. 魚に下味をつける					
かつお 50 g		50.00	1.00 切	525.00 切	525.00 切	喜久魚	]		＊ 2. 直前にでんぶんをまぶし、					
清酒			0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 揚げる					
醤油			2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	在	]		＊ 3. 調味料を加熱後生姜のおろし汁を					
本みりん			0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 加え味を確認し、②にかけ配缶					
上白糖			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊					
しょうが			0.80 g	0.53 Kg	0.50 Kg	や木下	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
でん粉			5.76 g	3.02 Kg	6.34 Kg	在			＊					
しょうが			0.66 g	0.44 Kg	0.40 Kg	や木下	おろす汁/ミ		＊					
醤油			2.06 g	1.08 Kg	0.00 本	在	]		＊					
上白糖			0.62 g	0.33 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊					
本みりん			2.06 g	1.08 Kg	0.00 本	小島	]		＊					
清酒			0.62 g	0.33 Kg	0.00 本	小島	]		＊					
【丘と海のひじきのサラダ】									盛合＊ バット＊ののじトンブ					
おかひじき			5.00 g	2.79 Kg	2.80 Kg	や木下	3cm幅		＊ 1. おかひじきは食べやすくカット					
きゅうり			10.00 g	5.36 Kg	5.40 Kg	や木下	せん切り		＊ し、さっと茹でて冷却					
もやし			15.00 g	8.12 Kg	8.20 Kg	や木下			＊ 2. 他の野菜は時間差で茹でながら					
にんじん			5.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg	や木下	せん切り		＊ 混ぜて冷却					
えのきたけ			5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	や木下	2cm幅		＊ 3. ドレッシングは加熱後冷却					
干ひじき（鉄釜、乾）			0.30 g	0.16 Kg	2.50 Kg	給食会	戻しておく		＊ 4. 直前に野菜を③で味付けし配缶					
醤油			3.00 g	1.58 Kg	0.00 本	在	]		＊					
穀物酢			2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
三温糖			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在	]		＊					
粉わさび			0.02 g	0.01 Kg	0.01 Kg	在	]		＊					
塩（50%）			0.10 g	0.05 Kg	0.89 Kg	在	]		＊					
ごま油			0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在			＊					
【かむかむ汁】									汁椀＊大食缶＊お玉②					
冷凍海藻 くきわかめ			4.21 g	2.21 Kg	2.00 Kg	長島			＊ 1. だし汁をとる					
にんじん			5.50 g	2.98 Kg	3.00 Kg	や木下	いちよう		＊ 2. にんじんは3mm、大根は5mm厚					
だいこん			10.00 g	5.83 Kg	5.80 Kg	や木下	いちよう		＊ に切る					
ごぼう			2.30 g	1.34 Kg	1.40 Kg	や木下	乱切り		＊ 3. だし汁に野菜を加え煮る					
黒こんにゃく			10.00 g	5.25 Kg	5.00 Kg	協同	さいの目		＊ 4. 下ゆでしておいたこんにゃくを					
木綿豆腐			14.78 g	7.76 Kg	7.50 Kg	協同	さいの目		＊ 加え煮て、沸騰したら豚肉を					
豚ももせん切り			15.00 g	7.88 Kg	8.00 Kg	丸愛肉			＊ ばらしながら加えよく煮る					
・だし汁			90.00 g	47.25 Kg	47.25 Kg		]		＊ 5. 根菜に火が通ったら豆腐・茎わ					
鰹厚削り節			1.53 g	0.80 Kg	0.80 Kg	足立鰹	]		＊ かめ菜ネギを入れ調味し味を調える					
赤味噌			4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 6. 仕上げに生姜の絞り汁を加え、					
白味噌			4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	在			＊ 一に立ちさせ火を止める					
ねぎ			3.06 g	2.68 Kg	2.70 Kg	や木下	小口1cm幅		＊ 仕上がり目安：150g/人					
しょうが			0.20 g	0.13 Kg	0.20 Kg	や木下	おろす汁/ミ		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
こまつな			5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	長島			＊					
【果物（2L梨）1/8】									小皿＊ バット＊トンブ★果物除去					
南水 3 L		420.00	0.13 個	65.63 個	67.00 個	長島	8つ割		・3回以上流水で洗い、1/8カット					
									皮をむき、芯をとり、塩水につけ					
									変色止（塩0.1k）配缶時間 ：					
【東京牛乳】									はし					
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	525.00 本	514.00 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

2026年10月15日 木曜日

0: 通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他	計 算 行 事 等									
	465	45	11	2	4						合計	換算人	527	527.00	開校記念日お祝い給食
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【栗入りお赤飯】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							87.82 g	46.28 Kg	46.30 Kg	米			＊ 1 小豆は一度ゆでこぼし、柔ら		
もち米							15.69 g	8.27 Kg	8.00 Kg	給食会			＊ かくなるまで煮る		
あずき(乾)							8.00 g	4.22 Kg	4.00 Kg	長島			＊ 2 煮汁はとっておき、煮汁＋水で		
蒸し栗							10.00 g	5.27 Kg	5.00 Kg	小島	1/2カット		＊ 水分量とする		
食塩							0.19 g	0.10 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 3 塩は直前に釜に入れよくかき混		
													ぜスイッチを入れる		
★黒胡麻							0.61 g	0.32 Kg	0.30 Kg	長島	]		＊ ＊ 胡麻塩(塩水)を作る		
食塩							0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 配缶時間 :		
【サゴシの西京みそ焼き】													大皿＊ バット＊フライ返し		
サゴシ 60 g 切り身						60.00	1.00 枚	527.00 枚	527.00 枚	喜久魚			＊ 1. 味噌だれを合わせて練っておく		
本みりん							1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 2. 魚に①の味噌だれに漬込み焼く		
西京味噌							4.00 g	2.11 Kg	2.00 Kg	協同	]		＊ 焦げすぎ注意		
清酒							1.17 g	0.62 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
【和風サラダ(鰹節だしジュレ)】													盛合＊ バット＊トング		
キャベツ							20.00 g	12.40 Kg	12.40 Kg	や木下	せん切り		＊ 1. 水に粉寒天を振り入れ煮溶かす		
にんじん							10.00 g	5.43 Kg	5.50 Kg	や木下	せん切り		＊ 2. ①に調味料を加え煮立ったら、		
じゃがいも							10.00 g	5.85 Kg	5.80 Kg	や木下	せん切り		＊ からいりした鰹節とサラダ油を加え		
こまつな							15.00 g	9.30 Kg	9.30 Kg	長島	3cm幅		＊ バットに冷やし流し薄めに固める		
えのきたけ							2.00 g	1.24 Kg	1.30 Kg	や木下	1/2カット		＊ 3. ②が固まったら、フォークなど		
水							12.00 g	6.32 Kg	6.32 Kg		]		＊ でクラッシュしてジュレにする		
粉寒天							0.10 g	0.05 Kg	0.16 Kg	在	]		＊ 4. 野菜はボイル後冷却		
醤油							3.00 g	1.58 Kg	0.00 本	在	]		＊ 5. ④を配食後直前に③のジュレを		
本みりん							2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	小島	]		＊ をトッピングする		
花かつお							0.30 g	0.16 Kg	0.16 Kg	足立鰹	からいり		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
サラダ油							0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ (目安野菜55g・ジュレ15g)		
【味噌けんちん汁】													汁椀＊大食缶＊お玉②		
ごま油							0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在			＊ 1. だし汁をとる		
鶏肉モモ(こま)							10.00 g	5.27 Kg	5.30 Kg	丸愛肉			＊ 2. 肉・根菜類を炒め、高野豆腐、		
木綿豆腐							15.00 g	7.91 Kg	8.00 Kg	長島	1 cm角		＊ だし汁を加え		
高野豆腐(短冊)							0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在	戻しておく		＊ 煮る		
だいこん							10.00 g	5.85 Kg	5.80 Kg	や木下	いちよう		＊ 3. 調味して、ボイル後冷した青菜		
にんじん							8.00 g	4.35 Kg	4.30 Kg	や木下	いちよう		＊ を加え仕上げる		
ごぼう							2.00 g	1.17 Kg	1.20 Kg	や木下	さがき線		＊		
ねぎ							5.00 g	4.39 Kg	4.40 Kg	や木下	小口切り		＊ 仕上がり目安量: 160 g/人		
とうがん							15.00 g	11.29 Kg	11.30 Kg	長島	いちよう		＊		
黒こんにゃく							10.00 g	5.27 Kg	5.00 Kg	長島	色紙切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
こまつな							3.00 g	1.86 Kg	2.00 Kg	長島	2cm幅		＊		
赤味噌							8.00 g	4.22 Kg	0.00 Kg	給食会			＊		
・だし汁							85.00 g	44.80 Kg	44.80 Kg				＊		
干し椎茸(スライス)							1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	足立鰹	戻しておく		＊		
鰹厚削り節							2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	足立鰹			＊		
【紅白ゼリー(クランベリー・ミルク)】													カップ＊ バット＊手袋		
水							10.00 g	5.27 Kg	5.27 Kg		]		＊ 1 水に粉寒天を加え十分に沸騰さ		
粉寒天							0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ せ煮溶かし(沸騰後2～3分)砂糖を		
上白糖							3.00 g	1.58 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 加え溶かす		
クランベリージュース							20.00 g	14.05 本	14.00 本	長島			＊ 2 温めたジュースを加え火からお		
													ろしカップに分注・冷やし固める		
水							15.00 g	7.91 Kg	7.91 Kg		]		＊ 3 水に粉寒天を加え十分煮溶かし		
粉寒天							0.20 g	0.11 Kg	0.11 Kg	在	]		＊ (沸騰後2～3分)砂糖を加え溶かし		
上白糖							2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 、温めた豆乳を加え豆乳ゼリー液を		
調製豆乳(ミルクのように)							15.00 g	7.91 本	8.00 本	協同			＊ 作り、固まった②の上に分注し冷や		
ゼリーカップ 60cc						1.00	1.00 個	527.00 個	530.00 個	長島			し固める		
													中心温度 ℃配缶時間 :		
【牛乳】													はし・Dスプーン		
★東京牛乳(飲用)						206.00	1.00 本	527.00 本	516.00 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

2026年10月16日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	5									528	528.00	避難訓練
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等			
【麦ご飯（無洗米使用）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②			
無洗米							92.00 g	48.58 Kg	48.60 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し、			
精麦							3.00 g	1.58 Kg	6.00 Kg	在			＊ 麦入りご飯を炊く			
													配缶時間 ：			
【四川豆腐】													大皿＊大食缶＊おに玉②			
押し豆腐							105.00 g	55.44 Kg	55.50 Kg	長島	色紙切り		＊ 1. 豆腐は湯煎にかけておく			
サラダ油（炒め用）							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊ 2. 肉に下味を付けておく			
豚ももこま切り							30.00 g	15.84 Kg	15.80 Kg	マル卵			＊ 3. 肉を酒とともに炒める			
にんにく							0.65 g	0.37 Kg	0.40 Kg	や木下	みじん切り		＊ 4. かたい野菜から炒め調味し、木			
しょうが							0.65 g	0.43 Kg	0.50 Kg	や木下	みじん切り		＊ 耳戻し汁を加え煮る。仕上げ時に、			
清酒							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島			＊ 水溶きでんぷんで濃度を付ける			
にんじん							26.00 g	14.15 Kg	14.20 Kg	や木下	短冊切り		＊ 5. 最後に①と②・葱を加え仕上げ			
国産きくらげ（乾）							0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	在	みじん切り		＊ 崩さないように注意し仕上げ配缶			
ザーサイ							0.65 g	0.34 Kg	0.40 Kg	小島	短冊切り		＊			
にら							1.82 g	1.01 Kg	1.00 Kg	や木下	2cm幅		＊ ※ザーサイは塩抜きをする			
東京ねぎ							25.00 g	22.00 Kg	22.00 Kg	長島	短冊切り		＊			
上白糖							4.55 g	2.40 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
醤油							10.00 g	5.28 Kg	0.00 本	在			＊			
赤味噌							2.60 g	1.37 Kg	0.00 Kg	給食会			＊			
清酒							1.60 g	0.84 Kg	0.00 本	小島			＊			
トウバンジャン							0.26 g	0.14 Kg	0.14 Kg	在			＊			
でん粉							2.60 g	1.37 Kg	0.00 Kg	在	水溶き		＊			
椎茸戻し汁							52.00 g	27.46 Kg	27.46 Kg				＊			
【中華コーンスープ】													汁椀＊小食缶＊お玉②			
とうもろこし缶詰（クリーム）							22.64 g	3.98 缶	4.00 缶	協同			＊ 1. 鶏ガラスープをとる			
冷凍ホールコーン							6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	長島			＊ 2. 人参・葱を①で煮て調味し、コ			
にんじん							6.00 g	3.27 Kg	3.20 Kg	や木下	せん切り		＊ ーン類を加え水溶きでんぷんを加え			
東京ねぎ							5.00 g	4.40 Kg	4.40 Kg	長島	みじん切り		＊ 味をみる			
こまつな							3.00 g	1.86 Kg	2.00 Kg	田倉	1cm幅		＊ 3. 最後にボイル後冷却した小松菜			
・スープ							90.00 g	47.52 Kg	47.52 Kg				＊ を加え味を決め仕上げる			
鶏ガラ							10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	長島			＊ 仕上がり目安量：130g/人			
食塩							0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	給食会			＊			
黒こしょう							0.02 g	10.56 g	10.56 g	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
醤油							0.57 g	0.30 Kg	0.00 本	在			＊			
でん粉							1.50 g	0.79 Kg	0.00 Kg	在			＊			
【果物（ぶどう食べ比べ）】													小皿＊小バット＊トング			
シャインマスカット（粒）						13.00	1.00 粒	528.00 粒	535.00 粒	長島			3回以上流水で洗い各1個/人配缶			
クイーンルージュ						13.00	1.00 粒	528.00 粒	535.00 粒	長島			配缶時間 ：			
【牛乳】													はし・スプーン			
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	528.00 本	518.00 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

2026年10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

2026-09-17 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
	465	45	11	2	4							527	527.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等	
【★さつまいもご飯】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②	
無洗米							90.00 g	47.43 Kg	47.40 Kg	米	]		＊ 1 芋と一緒にご飯を炊く（皮付）	
だし昆布							0.33 g	0.17 Kg	0.15 Kg	足立鯉	]		＊ 2 配食後からいりした胡麻をふる	
清酒							0.99 g	0.52 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ★ごま除去別出	
食塩							0.79 g	0.42 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 配缶時間 :	
さつまいも							15.00 g	8.79 Kg	8.80 Kg	や木下	1.5cm角切		＊	
★白胡麻							0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊	
★黒胡麻							0.30 g	0.16 Kg	0.15 Kg	長島	からいり		＊	
【★鯖の味噌煮】													大皿＊大バット＊のの字トング	
★さば 70						70.00	1.00 切	527.00 切	530.00 切	協同			＊ ★鯖除去⇒代替持参	
清酒							5.00 g	2.64 Kg	0.00 本	小島			＊ 1 ホテルパンに18切/枚目安	
しょうが							2.40 g	1.58 Kg	1.60 Kg	や木下	薄切り		＊ 2 鍋に調味料を入れ沸騰させ、冷	
・だし汁							32.00 g	16.86 Kg	16.86 Kg				＊ ましておく	
塩（50%）							0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在			＊ 3 酒をふったサバをスチコン（ス	
醤油							3.20 g	1.69 Kg	0.00 本	在			＊ チームモード）100℃で5分加熱する	
三温糖							3.20 g	1.69 Kg	0.00 Kg	在			＊ （生臭さや、あくをのぞく）	
赤味噌							12.80 g	6.75 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 4 ホテルパンにクッキングシート	
清酒							6.40 g	3.37 Kg	0.00 本	小島			＊ をしき、②を半量入れ魚が重ならな	
本みりん							6.40 g	3.37 Kg	0.00 本	小島			＊ いように皮面を上にして並べ、生姜	
													を入れ、残りの②を入れ、クッキン	
													グペーパーで落としふたをして、網	
													でふたをする。	
													5 ④コンビモード130℃で30分、	
													湿度100%で加熱調理する	
													6 中心温度を確認して配缶する	
													中心温度 ℃配缶時間 :	
【★わかめとコーンの酢の物】													盛合＊中バット＊トング	
カットわかめ							0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 1. 野菜はカット後真空冷却	
キャベツ							30.00 g	18.60 Kg	18.60 Kg	や木下	細い短冊		＊ 2. カットわかめは戻してサッとボ	
きゅうり							10.00 g	5.38 Kg	5.40 Kg	や木下	細い短冊		＊ イル後冷却	
冷凍ホールコーン							6.00 g	3.16 Kg	3.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ 3. 調味料は加熱後冷却	
穀物酢							4.00 g	2.11 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 4. ごまは乾煎り後冷ましクラスご	
上白糖							1.40 g	0.74 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ とトッピングする	
塩（50%）							0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ ★ごま除去別出	
醤油							2.50 g	1.32 Kg	0.00 本	在	]		＊ 5. 18℃以下を確認後配缶直前に①	
★白胡麻							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊ ②③を合わせて味を確認後配缶する	
													中心温度 ℃配缶時間 :	
【沢煮椀】													汁椀＊大食缶＊お玉②	
サラダ油（炒め用）							0.65 g	0.34 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. だし汁をとる	
豚ももせん切り							13.51 g	7.12 Kg	7.00 Kg	丸愛肉	]		＊ 2. 肉を炒め、野菜を加え	
清酒							1.30 g	0.69 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 灰汁をとり調味する	
だいこん							13.68 g	8.01 Kg	8.00 Kg	や木下	せん切り		＊ 3. 最後に葱、ボイル後冷却した小	
ごぼう							6.08 g	3.56 Kg	3.50 Kg	や木下	さがき線		＊ 松菜を加え仕上げる	
にんじん							13.10 g	7.12 Kg	7.00 Kg	や木下	せん切り		＊ 仕上がり量：140g/人	
ねぎ							12.16 g	10.68 Kg	10.70 Kg	や木下	せん切り		＊	
えのきたけ							7.18 g	4.45 Kg	4.50 Kg	や木下	せん切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
食塩							0.32 g	0.17 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊	
うすくちしょうゆ							3.08 g	1.62 Kg	0.00 本	給食会	]		＊	
・だし汁							117.00 g	61.66 Kg	61.66 Kg				＊	
鯉厚削り節							2.60 g	1.37 Kg	1.40 Kg	足立鯉			＊	
こまつな							5.75 g	3.56 Kg	3.60 Kg	長島	2cm幅		＊	
【果物（お花みかん）】													小皿＊小バット＊トング	
みかん M						100.00	0.50 個	263.50 個	265.00 個	長島	1/2カット		・3回以上流水で洗い、横1/2カット	
													し配缶＊配缶時間 :	
【牛乳】													はし	
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	527.00 本	518.00 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

2026年10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

2026-09-17 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
	465	45	11	2	4								527	527.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熟	調 理 方 法 等		
【ご飯（無洗米使用）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							96.00 g	50.59 Kg	50.60 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：		
【鶏肉の香味焼き】													大皿＊ バット＊トング		
鶏モモ(皮なし)60						60.00	1.00 枚	527.00 枚	530.00 枚	マル卵	]		＊ ・肉に下味を付け天板に並べて胡		
醤油							3.24 g	1.71 Kg	0.00 本	在	]		＊ 麻入り香味だれを上塗り焼く		
清酒							0.97 g	0.51 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ★ごま除去分別焼き		
東京ねぎ							2.00 g	1.75 Kg	1.80 Kg	長島	みじん切り		＊ 中心温度 配缶時間 ：		
ごま油							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在			＊		
しょうが							0.84 g	0.55 Kg	0.60 Kg	やKS	おろす		＊		
★白胡麻							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	上ふり		＊		
【野菜のごま味噌マヨ和え】													盛合＊ バット＊トング		
キャベツ							22.00 g	13.64 Kg	13.60 Kg	やKS	細い短冊		＊ 1. 野菜はボイル後冷却		
こまつな							11.00 g	6.82 Kg	6.80 Kg	長島	2cm幅		＊ 2. すりごまはからいりする		
もやし							22.00 g	11.95 Kg	12.00 Kg	やKS	ボイル		＊ 3. 味噌・砂糖・酒・みりんは加熱		
★白すり胡麻							1.21 g	0.64 Kg	0.60 Kg	長島	からいり		＊ する		
赤味噌							2.47 g	1.30 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 4. ①②③卵不使用マヨで直前		
三温糖							1.10 g	0.58 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ に味を付けて仕上げる		
本みりん							1.10 g	0.58 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ★すりごま除去別出		
清酒							0.66 g	0.35 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
卵不使用マヨネーズ							1.89 g	1.00 Kg	1.00 Kg	在			＊		
【豚汁2】													汁椀＊大食缶＊お玉②		
サラダ油（炒め用）							0.77 g	0.41 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. だし汁をとる		
豚ももこま切り							12.54 g	6.61 Kg	6.60 Kg	マル卵			＊ 2. 肉・野菜を炒め煮る		
にんじん							5.83 g	3.17 Kg	3.00 Kg	やKS	いちよう		＊ 3. 直前に調味して仕上げる		
ごぼう							1.65 g	0.96 Kg	1.00 Kg	やKS	さがき線		＊ 4. ＊ル後冷却した青菜を最後加え		
だいこん							12.54 g	7.34 Kg	7.30 Kg	やKS	いちよう		＊ る仕上げる		
じゃがいも							16.72 g	9.79 Kg	9.80 Kg	やKS	いちよう		＊		
黒こんにゃく							11.55 g	6.09 Kg	6.00 Kg	協同	色紙切り		＊		
木綿豆腐							10.00 g	5.27 Kg	5.10 Kg	協同	1 cm角		＊ 仕上がり目安量：150 g /人		
油揚げ							2.00 g	1.05 Kg	1.00 kg	協同	色紙切り		＊		
こまつな							2.06 g	1.28 Kg	1.30 Kg	長島	2cm幅		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
白味噌							4.00 g	2.11 Kg	0.00 Kg	在			＊		
赤味噌							4.00 g	2.11 Kg	0.00 Kg	給食会			＊		
・だし汁							99.00 g	52.17 Kg	52.17 Kg				＊		
鰹厚削り節							2.20 g	1.16 Kg	1.20 Kg	足立鰹			＊		
【果物(りんご1/8)】													小皿＊小バット＊トング★果物除去		
★りんご						250.00	0.13 個	65.88 個	67.00 個	長島	8つ割		3回以上流水で洗い、1/8カット 皮をむき、芯をとり、塩水につけ 変色止め（塩0.1k） 配缶時間 ：		
【牛乳】													はし		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	527.00 本	518.00 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

2026年10月27日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	4								527	527.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等		
【中華丼】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							94.00 g	49.54 Kg	49.60 Kg	米	]		＊ さっと洗い異物がないか確認し		
精麦							3.00 g	1.58 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ もち麦入りご飯を炊く		
サラダ油（炒め用）							1.30 g	0.69 Kg	0.00 本	給食会			＊ 配缶時間 ：		
豚ももこま切り							20.00 g	10.54 Kg	10.50 Kg	マル卵			＊		
にんにく							0.36 g	0.21 Kg	0.25 Kg	やKS	おろす		＊ 盛合せ＊大食缶＊お玉②		
しょうが							0.36 g	0.24 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす		＊ 1. 小松菜は＊ 1ℓ後冷却		
いか 短冊							6.54 g	3.45 Kg	3.50 Kg	喜久魚	]		＊ 2. いか・えびは各ボイル後酒ふり		
★冷凍むきえび							10.59 g	6.57 Kg	7.00 Kg	喜久魚	]		＊ 、あさは酒をふりし各熱した釜で		
あさりむきみ							4.98 g	2.62 Kg	3.00 Kg	長島	]		＊ 炒めておく		
清酒							2.60 g	1.37 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ★えび除去→別出		
にんじん							11.84 g	6.43 Kg	6.50 Kg	やKS	短冊切り		＊ 3. 野菜・肉を炒め、調味する		
たまねぎ							14.76 g	8.27 Kg	8.30 Kg	やKS	短冊切り		＊ 4. ③に②を加え水溶きでんぶんで		
茹でエリンギ							6.00 g	3.16 Kg	3.00 Kg	給食会			＊ とろみをつける		
れんこん							5.00 g	3.29 Kg	3.30 Kg	やKS	小さいよう		＊ 5. 最後にごま油を加え①をほぐし		
はくさい							20.02 g	11.23 Kg	11.30 Kg	やKS	短冊切り		＊ ながら加えて仕上げる		
キャベツ							17.78 g	11.02 Kg	11.00 Kg	やKS	短冊切り		＊		
もやし							20.29 g	11.02 Kg	11.00 Kg	やKS			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
しょうが							0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	みじん切り		＊		
えのきたけ							2.96 g	1.83 Kg	1.80 Kg	やKS	みじん切り		＊		
醤油							0.87 g	0.46 Kg	0.00 本	在			＊		
食塩							0.95 g	0.50 Kg	0.00 Kg	給食会			＊		
白こしょう							0.03 g	15.81 g	0.00 g	在			＊		
ごま油							0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在			＊		
清酒							0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	小島			＊		
・スープ							7.80 g	4.11 Kg	4.11 Kg				＊		
でん粉							2.20 g	1.16 Kg	0.00 Kg	在	水溶き		＊		
こまつな							11.86 g	7.35 Kg	7.40 Kg	田倉	2cm幅		＊		
【春雨スープ】													汁椀＊小食缶＊おに玉②		
えのきたけ							10.00 g	6.20 Kg	6.20 Kg	やKS	2cm幅		＊ 1. 鶏ガラスープをとる（2カ所）		
にんじん							5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	やKS	せん切り		＊ 2. チンゲン菜は＊ 1ℓ後冷却		
普通はるさめ(乾)							5.00 g	2.64 Kg	3.00 Kg	給食会	3等分		＊ 3. 春雨は戻して茹でておく		
ねぎ							5.00 g	4.39 Kg	4.40 Kg	やKS	せん切り		＊ 4. ①に野菜を加え調味し、最後に		
しょうが							0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす汁ミ		＊ ②③を加え仕上げる		
醤油							2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	在			＊		
食塩							0.65 g	0.34 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり量：140g/人		
白こしょう							0.02 g	0.01 Kg	0.00 g	在			＊		
・スープ							100.00 g	52.70 Kg	52.70 Kg				＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
鶏ガラ							10.00 g	5.27 Kg	5.00 Kg	長島			＊		
チンゲンツァイ							5.00 g	3.10 Kg	3.00 Kg	やKS	2cm幅		＊		
【大学芋 胡麻】													中皿＊中バット＊ぎざ玉		
サラダ油（揚げ物用）							5.00 g	2.64 Kg	2.64 Kg	在			＊ 1. さつまいもは皮付きで使用する		
さつまいも（皮付き）							60.00 g	32.26 Kg	32.30 Kg	やKS	乱切り		＊ 2. 素揚げ（160℃）		
上白糖							8.00 g	4.22 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 3. 煮詰めておいた②を②に半量か		
醤油							0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	在	]		＊ らめ配缶後半量をかけて乾煎りした		
穀物酢							0.10 g	0.05 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ごまを上にする		
水							5.00 g	2.64 Kg	2.64 Kg		]		＊ ★ごま除去→別出		
★白胡麻							0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊		
★黒胡麻							0.20 g	0.11 Kg	0.10 Kg	長島	からいり		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
【牛乳】													はし・スプーン		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	527.00 本	516.00 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]

2026年10月28日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	7								530	530.00	生徒総会
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
【チリチーズドック】									大皿＊パンバット＊トング						
★コッペパン60g		85.00	1.00 個	530.00 個	530.00 個	パン			＊ 1. コッペパンの上に切込みを入れる						
ロングウィンナー		50.00	1.00 本	530.00 本	534.00 本	マル卵			＊ ★パン・チーズ除去別出⇒ウィンナ						
サラダ油（炒め用）			0.20 g	0.11 Kg	0.00 本	給食会	炒め油		＊ ー＋チリソース加熱別出						
豚もも挽肉			4.80 g	2.54 Kg	2.50 Kg	マル卵			＊ 2. 油で肉・玉葱をよく炒め						
たまねぎ			12.66 g	7.14 Kg	7.20 Kg	やKS	みじん切り		＊ その他の材料で調味し、パン粉を						
トマトケチャップ			9.72 g	5.15 Kg	5.00 Kg	給食会	みじん切り		＊ 加えチリソースを作る（味）						
ウスターソース			1.36 g	0.72 Kg	2.00 本	給食会	]		＊ 3. 蒸したウィンナーはソースに絡める						
三温糖			0.13 g	0.07 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 4. パンにウィンナー・ソースを挟						
食塩			0.02 g	0.01 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ みチーズをのせる						
チリパウダー			0.06 g	0.03 Kg	30.00 g	小島	]		＊ 5. オープンで（5分位）焼く						
ドライおから			0.30 g	0.16 Kg	0.20 Kg	協同	加減		＊ 大中心温度 ℃配缶時間 :						
パン粉（乾燥）			0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊						
★ピザチーズ			9.43 g	5.00 Kg	5.00 Kg	長島	上ふり		＊ ＊ビニール袋						
紙ナプキン		1.00	1.00 枚	530.00 枚	530.00 枚	長島			紙ナプキンはクラスごと						
【フライドポテト（JAS有機じゃが芋）】									中皿＊小バット＊ギザ玉						
JAS有機じゃがいも			84.00 g	49.46 Kg	50.00 Kg	長島	拍子切り		＊ 1. じゃが芋はカット後水に浸す						
サラダ油（揚げ物用）			1.68 g	0.89 Kg	0.89 Kg	在			＊ 2. ①を揚げて塩をふる（180℃）						
塩（50％）			0.19 g	0.10 Kg	0.00 Kg	在	加減		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
【ABCスープ】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
サラダ油（炒め用）			0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 1 鶏ガラスープをとる						
ベーコン			2.83 g	1.50 Kg	1.50 Kg	マル卵	]		＊ 2 肉類・香味野菜を炒め、他の野						
豚ももこま切り			2.83 g	1.50 Kg	1.50 Kg	マル卵	]		＊ 菜も加え炒める						
ひよこまめ（ゆで）			3.41 g	1.81 Kg	2.00 Kg	協同	ボイル		＊ 3. スープを加え煮る						
たまねぎ			18.00 g	10.15 Kg	10.20 Kg	やKS	1 cm角		＊ 4. 具が煮えたら調味して仕上げる						
にんじん			12.00 g	6.56 Kg	6.50 Kg	やKS	1 cm角		＊						
セロリー			1.80 g	1.47 Kg	1.50 Kg	やKS	小口切り		＊ 仕上がり目安量：140g/人						
キャベツ			24.00 g	14.97 Kg	15.00 Kg	やKS	0.5cm幅カット		＊						
こまつな			4.34 g	2.71 Kg	2.70 Kg	田倉	ボイル後冷		＊ ABCマカロニはボイル後食缶へ換算						
・スープ			100.00 g	53.00 Kg	53.00 Kg				＊ 量入れておく						
鶏ガラ			12.00 g	6.36 Kg	6.00 Kg	長島			＊						
塩（50％）			0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在			＊						
白こしょう			0.02 g	10.60 g	0.00 g	在			＊						
ローリエ（粉）			0.04 g	21.20 g	2.00 本	小島			＊						
ABCマカロニ			3.75 g	1.99 Kg	2.00 Kg	協同	ボイル後冷		＊						
【牛乳】									スプーン・フォーク						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	530.00 本	520.00 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

2026年10月29日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 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
	465	45	11	2	3							526	526.00	
献立名／食品名						内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等	
【ゆかりご飯】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②	
無洗米							90.00 g	47.34 Kg	47.40 Kg	米			＊ 1. 無洗米を炊く	
精麦							5.00 g	2.63 Kg	0.00 Kg	在			＊ 2. ご飯にゆかりを加え、蒸らしむ	
ゆかり							1.80 g	0.95 Kg	6.00 袋	小島			＊ らなく混ぜて仕上げる	
													配缶時間 ：	
【秋鮭のフライ】													大皿＊ バット＊トング	
生さけ 60 g						60.00	1.00 切	526.00 切	526.00 切	小島			＊ 1 魚に下味をつける	
食塩							0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	給食会	下味		＊ 2 小麦粉をドロ状にしたものに	
白こしょう							0.01 g	5.26 g	0.00 g	在	下味		＊ くぐらせ、パン粉をまぶしてこん	
薄力粉							6.60 g	3.47 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ がりきつね色に揚げる(170℃)	
パン粉(乾燥)							8.80 g	4.63 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ (水分(濃度)は水で調整する)	
サラダ油(揚げ物用)							5.94 g	3.12 Kg	3.12 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：	
中濃ソース							3.30 g	1.74 Kg	1.00 本	給食会	]		＊ 1 ソースはあわせて加熱後フライ	
ウスターソース							2.20 g	1.16 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ にかけて配缶＊中心温度 ℃	
【ひじきの煮物(付合) 薩7人】													盛合＊ バット＊ののじトング	
サラダ油(炒め用)							0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. 材料を炒めだし汁で煮て、調味	
干ひじき(鉄釜、乾)							1.60 g	0.84 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ する	
にんじん							4.00 g	2.17 Kg	2.20 Kg	やKS	せん切り		＊ 2. ボイル後冷却したいんげんを彩	
もやし							4.00 g	2.17 Kg	2.20 Kg	やKS	ボイル後冷		＊ りで加え仕上げる	
糸こんにゃく(黒)							16.00 g	8.42 Kg	9.00 Kg	協同	3cm幅		＊	
さつま揚げ							4.00 g	2.10 Kg	2.00 Kg	長島	せん切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：	
・だし汁							16.00 g	8.42 Kg	8.42 Kg				＊	
上白糖							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会			＊	
醤油							3.30 g	1.74 Kg	0.00 本	在			＊	
清酒							0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	小島			＊	
さやえんどう							3.46 g	2.00 Kg	2.00 Kg	やKS	斜め線切り		＊	
【呉汁(群馬)】													汁椀＊大食缶＊お玉②	
ごぼう							2.54 g	1.48 Kg	1.50 Kg	やKS	ささがき		＊ 1. 別に油を熱しごぼうを香りが	
サラダ油(炒め用)							1.10 g	0.58 Kg	0.00 本	給食会			＊ 出るまで炒める	
豚ももこま切り							10.00 g	5.26 Kg	5.30 Kg	マル卵			＊ 2. 釜で蒟蒻・人参・じゃが芋を加	
白こんにゃく							5.00 g	2.63 Kg	2.00 Kg	協同	色紙切り		＊ えさっと炒める	
黒こんにゃく							5.00 g	2.63 Kg	3.00 Kg	協同	色紙切り		＊ 3. だし汁を加え大根を加え煮る	
にんじん							5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	やKS	いちよう		＊ 4. 豆乳の一部と一緒にミキサーに	
だいこん							20.00 g	11.69 Kg	11.70 Kg	田倉	いちよう		＊ かけ細かくしたゆで大豆と残りの豆	
じゃがいも							20.00 g	11.69 Kg	11.70 Kg	やKS	いちよう		＊ 乳を加えふきこぼれないように注意	
大豆(国産、ゆで)							20.00 g	10.52 Kg	10.00 Kg	長島	みじん切り		＊ して煮る	
無調整豆乳							10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	小島			＊ 5. 調味して最後にねぎ・①・②を	
ねぎ							5.50 g	4.82 Kg	4.80 Kg	やKS	小口切り		＊ 加え味を整え仕上げる	
こまつな							10.00 g	6.19 Kg	6.20 Kg	田倉	1cm幅		＊ 仕上がり目安 140g/人	
赤味噌							8.00 g	4.21 Kg	0.00 Kg	給食会			＊	
・だし汁							88.00 g	46.29 Kg	46.29 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：	
煮干し							2.84 g	1.49 Kg	1.50 Kg	足立鯉	]		＊	
【果物(西洋梨)】													3回以上流水で洗い、1/8カット	
西洋なし						300.00	0.13 個	65.75 個	67.00 個	長島	8つ割		皮をむき、芯をとり、塩水につけ	
													変色止め(塩0.1k)	
【牛乳】													はし	
★東京牛乳(飲用)						206.00	1.00 本	526.00 本	515.00 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]

2026年10月30日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-09-17 印刷

大泉 教職員 給食室 保存食 その他						合計 換算人		行事等	
人数	465	45	11	2	6		529	529.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調理方法等	
【ブラックカレーライス】								大皿＊ バット＊しゃもじ②	
無洗米			91.00 g	48.14 Kg	48.20 Kg	米		＊ 1 無洗米と精麦は異物が無いか確	
精麦			6.50 g	3.50 Kg	10.00 Kg	給食会		＊ 認しサツと洗い、1.2倍の水分量で	
パセリ(乾)			0.26 g	0.14 Kg	0.00 本	協同		＊ 炊く	
サラダ油 (炒め用)			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 2 炊き上がったご飯にパセリを混	
豚もも挽肉			30.00 g	15.87 Kg	15.80 Kg	丸愛肉	]	＊ ぜて配缶する (214g/人)	
大豆(国産、ゆで)			11.28 g	5.97 Kg	6.00 Kg	長島	みじん切り	＊ 配缶時間 :	
にんにく			0.78 g	0.45 Kg	0.50 Kg	やKS	みじん切り	＊	
しょうが			0.78 g	0.52 Kg	0.50 Kg	やKS	みじん切り	＊ 盛合＊大食缶＊お玉②	
赤ワイン			1.30 g	0.69 Kg	0.00 Kg	在		＊ 1 ブラウラーを作りカレー粉を加え、スープ	
たまねぎ			104.00 g	58.53 Kg	58.50 Kg	やKS	みじん切り	＊ の一部でのぼしておく	
カレー粉			0.26 g	0.14 Kg	0.00 缶	給食会		＊ 2 鶏ガラでスープをとる	
干ひじき(鉄釜、乾)			2.60 g	1.38 Kg	1.38 Kg	在	戻しておく	＊ 3 ひじきは水に戻してからスープの	
・スープ			78.00 g	41.26 Kg	41.26 Kg		]	＊ 一部でミキサーにかける (30分)	
鶏ガラ			15.60 g	8.25 Kg	5.00 Kg	長島	]	＊ 4 肉は赤ワインに漬けておく	
サラダ油 (炒め用)			5.20 g	2.75 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 5 油でにんにく、生姜、玉葱を炒	
薄力粉			9.10 g	4.81 Kg	4.81 Kg	在	]	＊ め、④の挽肉、カレー粉、香辛料を	
カレー粉			0.67 g	354.43 g	354.43 g	在	]	＊ 加えてさらに炒める	
トマトケチャップ			5.20 g	2.75 Kg	3.00 Kg	給食会		＊ 6 スープを入れて煮る	
ウスターソース			3.25 g	1.72 Kg	0.00 本	給食会		＊ 7 ③のひじきペースト、調味料を	
醤油			2.60 g	1.38 Kg	0.00 本	在		＊ 入れてさらに煮込む	
食塩			1.13 g	0.60 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 8 ルウを加えて煮込み仕上げる	
黒こしょう			0.03 g	15.87 g	15.87 g	在		＊	
ガラムマサラ			0.05 g	0.03 Kg	30.00 g	小島		＊ 仕上がり量 200g/人	
ローリエ(粉)			0.03 g	15.87 g	15.87 g	在		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
クミンパウダー			0.03 g	15.87 g	15.87 g	在		＊	
オールスパイス(粉)			0.03 g	15.87 g	15.87 g	在		＊	
フェネル			0.03 g	15.87 g	15.87 g	在		＊	
【糸寒天サラダ】								中皿＊ バット＊トング	
糸寒天			0.42 g	0.22 Kg	0.20 Kg	給食会		＊ 1 糸寒天は80度のお湯に浸して約	
だいこん			15.00 g	8.82 Kg	8.80 Kg	田倉	せん切り	＊ 1分戻し、水にさらして冷却	
にんじん			5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	やKS	せん切り	＊ 2 野菜はボイル後冷却	
キャベツ			20.00 g	12.45 Kg	12.50 Kg	やKS	せん切り	＊ 3 調味料は煮立たせ冷却	
えのきたけ			10.00 g	6.22 Kg	6.30 Kg	やKS	1/2カット	＊ 4 直前に②の野菜と③の調味料	
こまつな			15.00 g	9.34 Kg	9.40 Kg	田倉	1cm幅	＊ を合わせ、換算料配缶する	
りんご酢			2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	小島	]	＊	
醤油			2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	在	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
三温糖			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊	
食塩			0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊	
水			1.00 g	0.53 Kg	0.53 Kg		]	＊	
【野菜のスープ】								汁椀＊小食缶＊おに玉	
サラダ油 (炒め用)			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		＊ 1 がらスープをとる (カレーのス	
ベーコン			3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	丸愛肉	短冊切り	＊ ープより一部使用)	
たまねぎ			10.00 g	5.63 Kg	5.60 Kg	やKS	せん切り	＊ 2 ベーコン・玉葱を炒め、スープ	
もやし			10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	やKS		＊ を加える	
にんじん			5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	やKS	せん切り	＊ 3 沸騰したら野菜を加える	
キャベツ			10.00 g	6.22 Kg	6.20 Kg	やKS	せん切り	＊ 4 調味し味を調え仕上げる	
食塩			0.72 g	0.38 Kg	0.00 Kg	給食会		＊	
白こしょう			0.01 g	5.29 g	0.00 g	在		＊	
白ワイン			1.00 g	0.53 Kg	0.53 Kg	在		＊ 仕上がり目安：125g/人	
醤油			0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	在		＊	
・スープ			80.00 g	42.32 Kg	42.32 Kg		]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
【パンブキンプリン】								カップ＊ バット＊手袋	
調製豆乳 (ミルクのように			54.00 g	28.57 Kg	29.00 本	協同		＊ 1 豆乳にかぼちゃを加え火にかけ	
かぼちゃピューレ			6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	長島		＊ 85～90℃まで加熱し火を消し、プリ	
プリンの素			6.00 g	3.17 Kg	6.00 袋	協同		＊ ンの素をよく溶かし濾してから分注	
ゼリーカップ 60cc		1.00	1.00 個	529.00 個	530.00 個	長島		⇔(代)かぼちゃフレック2g/人使用	
・かぼちゃ種			0.28 g	0.23 Kg	0.23 Kg	協同	からいり	＊ 2 乾煎りしたかぼちゃの種をトッ	
								ピング	
								中心温度 ℃配缶時間 :	
【牛乳】								スプーン・フォーク	
★東京牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	529.00 本	519.00 本	名トー			

※アレルギー食品には記号を表示しています