栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月 2日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	41	11	2	10								529	529.00	【19】

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
【ひじきご飯(無)】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		81.13 g	42.92 Kg	43.00 Kg	米		＊1　さっと洗い異物がないか
サラダ油（炒め用）		0.67 g	0.35 Kg	13.00 本	給食会	]	＊確認し1.1倍の水分量で炊く
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.50 g	0.79 Kg	5.00 Kg	給食会	戻しておく	＊2　具は別に煮て釜の数に分け
干し椎茸（スライス）		0.48 g	0.25 Kg	0.20 Kg	足立鰹	みじん切り	＊ておき、炊き上がったご飯に
つきこんにゃく（黒）		4.75 g	2.51 Kg	3.00 Kg	協同	3cm幅	＊加え蒸らしむらなく混ぜる
豚ももせん切り		10.00 g	5.29 Kg	5.30 Kg	丸愛肉		＊3　ボイル後冷却した絹さやを
三温糖		2.51 g	1.33 Kg	20.00 Kg	給食会		＊彩りで加え仕上げる
食塩		0.43 g	0.23 Kg	4.40 Kg	在		＊
清酒		2.52 g	1.33 Kg	13.00 本	小島		＊中心温度　℃配缶時間　：
醤油		2.85 g	1.51 Kg	22.00 本	給食会		＊
にんじん		4.75 g	2.59 Kg	2.50 Kg	や三葉	せん切り	＊
さやいんげん		3.66 g	1.99 Kg	2.00 Kg	や三葉	小口切り	＊
油揚げ		3.07 g	1.62 Kg	1.50 kg	協同	せん切り	＊
大豆(国産､ゆで)		7.60 g	4.02 Kg	4.00 Kg	長島		＊
【鰤の西京みそ焼き】							大皿＊大バット＊フライ返し
ぶり　６０ｇ	60.00	1.00 切	529.00 切	530.00 切	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	6.00 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	2.12 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　：
【野菜のごま酢和え】							盛合＊中バット＊トング
キャベツ		24.00 g	14.94 Kg	15.00 Kg	や三葉	せん切り	＊1．野菜はボイル後冷却
にんじん		5.87 g	3.20 Kg	3.20 Kg	や三葉	せん切り	＊2．調味料を加熱後冷却
こまつな		6.00 g	3.73 Kg	3.70 Kg	長島	3cm幅	＊3．★除去食分をとる
高野豆腐		1.89 g	1.00 Kg	2.50 Kg	給食会		＊★ごま除去別出
しめじ		12.00 g	7.05 Kg	7.00 Kg	や三葉	1/2カット	＊4．①と②とからいりした胡麻を合
★白胡麻		0.60 g	0.32 Kg	4.00 Kg	給食会	からいり	＊わせ味を確認して換算量配缶する
★白すり胡麻		1.20 g	0.63 Kg	0.60 Kg	長島	からいり	＊
三温糖		1.40 g	0.74 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
醤油		1.40 g	0.74 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
穀物酢		2.50 g	1.32 Kg	10.00 本	給食会	]	＊
【味噌汁(かぶ.生揚.小松菜】							汁椀＊大食缶＊お玉②
かぶ		30.00 g	17.44 Kg	17.50 Kg	や三葉	いちょう	＊1　だし汁をとる
じゃがいも		10.00 g	5.88 Kg	5.80 Kg	や三葉	いちょう	＊2　具を煮る
生揚げ		10.00 g	5.29 Kg	5.10 Kg	協同	細い短冊	＊3　ボイル後冷却したかぶの葉(2cm
白味噌		4.00 g	2.12 Kg	20.00 Kg	給食会		＊)は、最後に彩りで加える。
赤味噌		4.00 g	2.12 Kg	20.00 Kg	給食会		＊4　直前に調味しかぶの葉を加え、
・だし汁		98.82 g	52.28 Kg	52.28 Kg		]	＊仕上げる
鰹厚削り節		1.80 g	0.95 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
							仕上がり目安：140g/人
【果物(お花みかん)】							小皿＊小バット＊トング
ゆら早生みかん	100.00	0.50 個	264.50 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	529.00 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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月 4日 水曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	44	11	2	10								532	532.00	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
【もち麦ご飯】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		93.63 g	49.81 Kg	49.80 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し、
精麦		3.75 g	2.00 Kg	10.00 Kg	給食会		＊ 麦入りご飯を炊く
							配缶時間　：
【家常豆腐(ｼﾞｬﾜﾌｧﾝﾄｳﾌ)２】							大皿＊大食缶＊おに玉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	0.40 Kg	0.40 Kg	や三葉	みじん切り	＊ 噌を作る。
豚ももこま切り		33.75 g	17.96 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	12.19 Kg	12.20 Kg	や三葉	1/2カット	＊ 出しておく
にんじん		10.00 g	5.48 Kg	5.50 Kg	や三葉	短冊切り	＊ ３．人参・キャベツは直前にサッと
生揚げ		70.00 g	37.24 Kg	37.20 Kg	長島	色紙切り	＊ ボイルしておく
国産きくらげ(乾)		0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	在		＊ ４．生揚げは油抜きしておく
キャベツ		68.13 g	42.64 Kg	42.50 Kg	や三葉	色紙切り	＊ ５．野菜を炒め調味し②④を戻し水
ねぎ		15.92 g	14.11 Kg	14.00 Kg	や三葉	短冊切り	＊ 溶きでん粉を加え味を確認して配缶
三温糖		2.30 g	1.22 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ する。
清酒		3.38 g	1.80 Kg	0.00 本	小島	]	＊ 仕上がり目安　g/人
・スープ		54.00 g	28.73 Kg	28.73 Kg		]	＊
醤油		4.45 g	2.37 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
食塩		0.08 g	0.04 Kg	0.00 Kg	在	]	＊
でん粉		2.70 g	1.44 Kg	15.00 Kg	小島	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	1.44 本	在		＊
にんにく		0.50 g	0.29 Kg	0.30 Kg	や三葉	みじん切り	＊
ねぎ		5.00 g	4.43 Kg	4.40 Kg	や三葉	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	1.00 Kg	小島	]	＊
八丁味噌		1.25 g	0.67 Kg	0.50 Kg	小島	]	＊
トウバンジャン		0.34 g	0.18 Kg	0.45 Kg	在	]	＊
【青梗菜とビーフンのスープ】							汁椀＊小食缶＊お玉②
ロースハム		10.00 g	5.32 Kg	5.30 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	2.70 Kg	や三葉	せん切り	＊ ２．青梗菜はﾎﾞｲﾙ後冷却
糸寒天		0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	小島	戻しておく	＊ ３．ビーフンを茹でておく
干し椎茸（スライス）		0.10 g	0.05 Kg	0.05 Kg	足立鰹	戻しておく	＊ ４．①にハム・野菜を加え調味して
ビーフン		3.77 g	2.01 Kg	2.00 Kg	長島	ボイル	＊ 最後に②③を加え仕上げる
チンゲンツァイ		10.00 g	6.26 Kg	6.30 Kg	や三葉	細い短冊	＊ 仕上がり量：130ｇ/人
醤油		1.10 g	0.59 Kg	0.00 本	給食会		＊
食塩		0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	在		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
白こしょう		0.02 g	10.64 g	166.91 g	在		＊
椎茸戻し汁		15.15 g	8.06 Kg	8.06 Kg			＊
・スープ		90.00 g	47.88 Kg	47.88 Kg		]	＊
鶏ガラ		9.00 g	4.79 Kg	5.00 Kg	長島	]	＊
【果物(りんご1/8)】							小皿＊小バット＊トング★果物除去
★りんご	310.00	0.13 個	69.16 個	68.00 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】							スプーン・はし
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	532.00 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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月 5日 木曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	40	11	2	12								530	530.00	中Ｉ（鈴木先生）

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【スパゲッティミートソース（大泉）】							大皿＊　バット＊トング②
スパゲッティ		75.00 g	39.75 Kg	2.00 箱	給食会	]	＊・スパゲッティは時間を逆算してボ
塩（50%）		0.43 g	0.23 Kg	2.03 Kg	在	]	＊イル後、水で洗い、塩・油をまぶし
オリーブ油		1.70 g	0.90 Kg	5.00 本	小島	]	＊配缶＊配缶時間　：
サラダ油（炒め用）		0.85 g	0.45 Kg	0.00 本	給食会		＊
にんにく		0.17 g	0.10 Kg	0.15 Kg	や三葉	みじん切り	＊ソース＊大食缶＊お玉②
しょうが		0.43 g	0.29 Kg	0.30 Kg	や三葉	みじん切り	＊０．鶏ガラスープをとる
セロリー		2.55 g	2.08 Kg	2.00 Kg	や三葉	みじん切り	＊１．小麦粉を油とバターで炒めて、
豚ひき肉		25.50 g	13.52 Kg	13.50 Kg	マル卵		＊ブラウンルーを作る
クラッシュ大豆（レトルト）		17.00 g	9.01 Kg	9.00 Kg	長島		＊２．釜で香味野菜を加熱し、野菜、
高野豆腐		0.38 g	0.20 Kg	0.00 Kg	給食会		＊肉を加えさらに炒める
赤ワイン		2.55 g	1.35 Kg	2.00 本	小島		＊３．①を調味し、スープを加減し加
たまねぎ		68.00 g	38.34 Kg	38.40 Kg	や三葉	荒みじん	＊えよく煮込む
にんじん		6.80 g	3.72 Kg	3.70 Kg	や三葉	荒みじん	＊４．①のルーを加えさらに煮込む
茹でエリンギ		8.50 g	4.51 Kg	4.00 Kg	給食会	荒みじん	＊５．味を調整し中心温度を確認し配
塩（50%）		0.43 g	0.23 Kg	0.00 Kg	在		＊缶する
白こしょう		0.02 g	10.60 g	0.00 g	在		＊★バター・チーズ除去別出
・スープ		17.00 g	9.01 Kg	9.01 Kg		]	＊仕上がり目安：２００ｇ/人
鶏ガラ		3.77 g	2.00 Kg	2.00 Kg	長島	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
醤油		0.85 g	0.45 Kg	0.00 本	給食会		＊
ウスターソース		1.70 g	0.90 Kg	2.00 本	給食会		＊
トマトケチャップ		17.00 g	9.01 Kg	9.00 Kg	給食会		＊
トマトピューレ		17.00 g	9.01 Kg	3.00 缶	給食会		＊
デミグラスソース		17.00 g	9.01 Kg	9.00 Kg	協同		＊
薄力粉		3.40 g	1.80 Kg	10.00 袋	給食会	]	＊
★有塩バター		0.72 g	0.85 個	1.00 個	長島	]	＊
サラダ油（炒め用）		1.70 g	0.90 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
★粉チーズ		2.55 g	1.35 Kg	1.00 Kg	協同		＊
【ご・ず・こんサラダ】							中皿＊　バット＊ギザ玉
キャベツ		40.00 g	24.94 Kg	25.00 Kg	長島	細い短冊	＊１．キャベツは8㎜幅の短冊切り
塩（50%）		0.12 g	0.06 Kg	0.00 Kg	在		＊２.キャベツ・コーン・ひじきはそ
冷凍ホールコーン		8.00 g	4.24 Kg	4.00 Kg	長島	ボイル後冷	＊れぞれボイル後冷却
干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾）		1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく	＊３．出し割り醤油は加熱後冷却し、
赤いんげん豆（ゆで）		8.00 g	4.24 Kg	4.00 Kg	協同	ボイル	＊直前に野菜を味付けして配缶
鶏ささみチャンク		5.00 g	2.65 Kg	3.00 Kg	長島		＊４．キャベツは下味用の焼き塩を混
卵不使用マヨネーズ		4.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	給食会	]	＊ぜ冷却
穀物酢		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	給食会	]	＊５．ささみは蒸して冷却
醤油		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会	]	＊６．調味料を加熱後冷却し混ぜ合わ
上白糖		0.50 g	0.27 Kg	10.00 Kg	給食会	]	＊せて味を確認し配缶する
★白すり胡麻		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	長島	からいり	＊★ごま除去別出
							中心温度　℃配缶時間　：
【キャベーキ】							小皿＊　バット＊のの字トング
薄力粉		16.66 g	8.83 Kg	0.00 袋	給食会		＊１．キャベツはゆでて粗みじん切に
ベーキングパウダー		0.80 g	0.42 Kg	0.50 Kg	小島		＊して軽く絞る
サラダ油		5.00 g	2.65 Kg	4.31 本	在		＊２．粉類は合わせてふるっておく
きび砂糖		10.00 g	5.30 Kg	5.10 Kg	小島		＊３．砂糖と油は混ぜて、豆乳を加え
調製豆乳（ミルクのように		7.50 g	3.98 Kg	4.00 本	協同		＊混ぜ合わせ、②を加え、①を混ぜ合
キャベツ		16.66 g	10.39 Kg	10.40 Kg	長島	荒みじん	＊わせ、換算量カップに分注する
紙マドレーヌカップ	1.00	1.00 個	530.00 個	530.00 個	長島		＊４．150～170℃で15分を目安にこん
							がりきつね色に焼き上げる
							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	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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月 6日 金曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	40	11	2	12								530	530.00	高２（鈴木先生）

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
【しゃくしなご飯（無洗米使用）】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		85.74 g	45.44 Kg	45.50 Kg	米		＊1.さっと洗い異物がないか確認し
サラダ油（炒め用）		0.46 g	0.24 Kg	0.00 本	給食会		＊1.2倍の水分量で炊く
しゃくしな(調味漬)		13.54 g	7.40 Kg	7.00 Kg	長島	からいり	＊2.からいりいた胡麻を一部残して
★白胡麻		1.49 g	0.79 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊ご飯に混ぜて配缶し、残しておいた
							胡麻をクラスごとふる
							★ごま除去別出＊配缶時間　：
【カガミダイのもみじ焼き】							大皿＊　バット＊手袋①
カガミダイ	60.00	1.00 切	530.00 切	530.00 切	小島		＊１．魚に下味をつける
食塩		0.22 g	0.12 Kg	0.00 Kg	在	下味	＊２．すりおろした人参(汁も使用)
白こしょう		0.02 g	10.60 g	0.00 g	在	下味	＊と酒、卵不使用マヨネーズをあわせ
清酒		1.10 g	0.58 Kg	0.00 本	小島	]	＊タレを作る
卵不使用マヨネーズ		11.00 g	5.83 Kg	6.00 Kg	給食会	]	＊３．鮭の上に②を換算量乗せて焼く
にんじん		7.15 g	3.91 Kg	4.00 Kg	や三葉	おろす	＊200度/7分目安
紙カップ	1.00	1.00 個	530.00 個	530.00 個	長島		＊中心温度　℃配缶時間　：
【みそポテト（秩父）】							盛合＊　バット＊ぎざ玉
じゃがいも		60.00 g	35.34 Kg	35.50 Kg	や三葉	４等分	＊１．調味料を加熱し煮詰め、水溶き
薄力粉		8.00 g	4.24 Kg	0.00 袋	給食会	]	＊でんぷんで濃度を付ける
米粉		0.30 g	0.16 Kg	0.95 Kg	在		＊２．じゃがいもはカット後蒸す
水		10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg		]	＊３．薄い衣をつくり②をまぶして揚
サラダ油（揚げ物用）		5.00 g	2.65 Kg	6.00 缶	給食会		＊げる
							４．配缶後みそだれをかけて仕上げ
赤味噌		2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊る
三温糖		1.50 g	0.80 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
本みりん		0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	小島	]	＊
清酒		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]	＊
水		3.00 g	1.59 Kg	1.59 Kg		]	＊
でん粉		0.05 g	0.03 Kg	0.00 Kg	小島	水溶き	＊
【秋のけんちん汁】							汁椀＊大食缶＊お玉②
さといも		10.00 g	6.23 Kg	6.20 Kg	や三葉	いちょう	＊１．だし汁をとる
ごぼう		5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や三葉	ささがき	＊２．ごぼうは別に炒めておく
木綿豆腐		10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	協同	さいの目	＊３．人参・大根を炒め、こんにゃく
黒こんにゃく		5.00 g	2.65 Kg	3.00 Kg	協同	色紙切り	＊・じゃがいもを加え炒める
にんじん		5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	いちょう	＊４．だし汁を加え調味し、②・豆腐
生揚げ		10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	長島	短冊切り	＊・ねぎを加え味を調え仕上げる
だいこん		20.00 g	11.78 Kg	11.80 Kg	長島	いちょう	＊
もみじちらしかまぼこ		5.66 g	3.00 Kg	3.00 Kg	長島		＊・油揚げは油抜き後2等分し1ｃｍ
ねぎ		5.00 g	4.41 Kg	4.40 Kg	や三葉	小口切り	＊幅にカットする
サラダ油（炒め用）		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		＊・蒟蒻はボイルしておく
食塩		0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在		＊
醤油		5.00 g	2.65 Kg	0.00 本	給食会		＊仕上げ目安１５０ｇ/人
清酒		1.50 g	0.80 Kg	0.00 本	小島		＊
本みりん		1.50 g	0.80 Kg	0.00 本	小島		＊中心温度　℃配缶時間　：
・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	]	＊
【果物(柿)1/8】							小皿＊　バット＊トング
庄内柿	250.00	0.13 個	68.90 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　：
【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

栄養教諭	業務責任

［調理室手配表］

2026年11月 9日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	41	11	2	10								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
【小松菜肉味噌丼】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		88.40 g	46.76 Kg	46.80 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し、
精麦		6.80 g	3.60 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 麦入りご飯を炊く
水		114.24 g	60.43 Kg	60.43 Kg			＊ 配缶時間　：
サラダ油（炒め用）		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		＊
にんにく		0.52 g	0.30 Kg	0.30 Kg	や木下	みじん切り	＊ 盛合＊小食缶＊おに玉②
豚もも挽肉		32.50 g	17.19 Kg	17.20 Kg	丸愛肉		＊ 1．小松菜はボイル後冷却
JAS有機にんじん		14.67 g	8.00 Kg	10.00 Kg	長島	せん切り	＊　高野豆腐・春雨は戻しておく
もやし		10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	や木下		＊ 2．油でにんにく・肉・人参・もや
高野豆腐		1.30 g	0.69 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく	＊ しを炒め火が通ったら、戻しておい
緑豆はるさめ		6.50 g	3.44 Kg	3.50 Kg	長島	戻しておく	＊ た春雨と高野豆腐を加え調味する
こまつな		40.00 g	24.89 Kg	25.00 Kg	長島	3cm幅	＊ 3．水溶きでん粉を加えつやをつけ
							、仕上げに①の小松菜を加え仕上げ
赤味噌		5.00 g	2.65 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ る。
三温糖		1.50 g	0.79 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
醤油		4.00 g	2.12 Kg	0.00 本	給食会		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
清酒		2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	小島		＊
本みりん		4.50 g	2.38 Kg	0.00 本	小島		＊
かき油		0.50 g	0.26 Kg	1.00 本	長島		＊
でん粉		2.20 g	1.16 Kg	0.00 Kg	小島	水溶き	＊
【白菜の和え物】							中皿＊　バット＊トング
きゅうり		5.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg	や木下	斜め切り	＊ 1．野菜はボイル後冷却
はくさい		40.00 g	22.51 Kg	22.50 Kg	や木下	短冊切り	＊ 2．調味料を煮立て冷却
塩昆布		1.40 g	0.74 Kg	0.70 Kg	協同	]	＊ 3．直前に①に②をかけて和え味を
清酒		1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	小島	]	＊ 確認後配缶する
							中心温度　℃配缶時間　：
【有機野菜の味噌汁】							汁椀＊大食缶＊お玉②
JAS有機にんじん		3.67 g	2.00 Kg	2.00 Kg	在		＊ 1　だし汁をとる
JAS有機じゃがいも		17.01 g	10.00 Kg	10.00 Kg	長島	せん切り	＊ 2　だし汁で具を煮る
じゃがいも		8.00 g	4.70 Kg	4.70 Kg	や木下		＊ 3　油抜きしてカットした油揚げを
たまねぎ		10.00 g	5.63 Kg	5.60 Kg	や木下		＊ 加え直前に調味して仕上げる
油揚げ		5.00 g	2.65 Kg	2.60 kg	協同	せん切り	＊ 仕上がり目安：１４０ｇ/人
白味噌		3.50 g	1.85 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
赤味噌		4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
・だし汁		130.00 g	68.77 Kg	68.77 Kg		]	＊
鰹厚削り節		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]	＊
【果物(早香１／４)】							小皿＊　バット＊トング★果物除去
早香	200.00	0.25 個	132.25 個	134.00 個	長島		・３回以上流水で洗い縦カット1/4
							カット　配缶時間　：
【牛乳】							はし
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	529.00 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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月10日 火曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	40	11	2	12								530	530.00	高２（鈴木先生）

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【ご飯】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		95.00 g	50.35 Kg	50.40 Kg	米		＊1. 無洗米を炊く
							配缶時間　：
【鶏肉の変わり味噌焼き】							大皿＊中バット＊トング
鶏モモ(皮なし)60	60.00	1.00 枚	530.00 枚	532.00 枚	マル卵		＊１．味噌だれを合わせて肉を30分程
にんにく		0.30 g	0.17 Kg	0.20 Kg	や木下	みじん切り	＊度漬込む
江戸甘味噌		3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	長島	]	＊２.①を天板に並べごまを上からふ
三温糖		2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊り、焼く
清酒		3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	小島	]	＊（目安２２０℃/１０分）
醤油		3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	給食会	上に散らす	＊★胡麻除去別出
トウバンジャン		0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	在		＊
★白胡麻		0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	給食会		＊中心温度　℃配缶時間　：
【大根の煮つけ】							盛合＊小食缶＊ぎざ玉
東京産だいこん		50.00 g	29.45 Kg	29.50 Kg	長島	厚いちょう	＊１．大根の葉はボイル後冷却する
にんじん		12.00 g	6.56 Kg	6.50 Kg	や木下	厚いちょう	＊２．具を炒め煮にする
豚ももこま切り		5.00 g	2.65 Kg	2.70 Kg	丸愛肉		＊３．調味し味を煮含める
だいこん葉		6.00 g	3.54 Kg	3.50 Kg	長島	小口切り	＊４．配缶後①をクラスごとにふる
えのきたけ		2.65 g	1.65 Kg	1.70 Kg	や木下	みじん切り	＊
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　：
三温糖		1.45 g	0.77 Kg	0.00 Kg	給食会	加減	＊
醤油		3.60 g	1.91 Kg	0.00 本	給食会	加減	＊
・だし汁		18.00 g	9.54 Kg	9.54 Kg			＊
【さつま汁】							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
鶏肉モモ(こま)		15.00 g	7.95 Kg	8.00 Kg	丸愛肉	]	＊2.肉・根菜類を炒め、他の食材を炒
清酒		2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	小島	]	＊め、①を加え煮る
白こんにゃく		10.00 g	5.30 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り	＊3.煮えたら調味して仕上げる
にんじん		6.50 g	3.55 Kg	3.60 Kg	や木下	いちょう	＊
だいこん		5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や木下	いちょう	＊仕上がり目安
ごぼう		5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や木下	ささがき	＊１６０g/人
東京さつまいも		20.00 g	11.78 Kg	11.80 Kg	長島	いちょう	＊
さつま揚げ		10.00 g	5.30 Kg	5.00 Kg	長島	0.5cm幅カット	＊中心温度　℃配缶時間　：
ねぎ		8.00 g	7.06 Kg	7.00 Kg	や木下	小口1cm幅	＊
・だし汁		90.00 g	47.70 Kg	47.70 Kg			＊
鰹厚削り節		1.71 g	0.91 Kg	0.90 Kg	足立鰹		＊
赤味噌		4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
白味噌		4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
【果物(りんご1/8)】							小皿＊小バット＊トング★果物除去
★りんご	310.00	0.13 個	68.90 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	530.00 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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月11日 水曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	6								529	529.00	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
【鮭ずし（きのこ）】							大皿*飯バット*しゃもじ②
無洗米		81.00 g	42.85 Kg	42.80 Kg	米	]	＊１　寿司飯を炊く
だし昆布		0.28 g	0.15 Kg	0.15 Kg	足立鰹	]	＊２　鮭を加熱し、骨や皮を取り除き
穀物酢		9.64 g	5.10 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ながらほぐして、釜の数に分けてお
食塩		0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	]	＊く
上白糖		5.14 g	2.72 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊３　細かく切ったきのこは、別に煮
塩ざけ半身		28.09 g	14.86 Kg	15.00 Kg	喜久魚		＊て釜の数に分けておく
えのきたけ		3.47 g	2.16 Kg	2.20 Kg	や木下	]	＊４　胡麻は乾煎り
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.57 g	0.30 Kg	0.00 Kg	給食会		＊★ごま除去別出
しめじ		6.93 g	4.07 Kg	4.00 Kg	や木下	]	＊５　卵は、炒り卵にする
・だし汁		3.47 g	1.84 Kg	1.84 Kg		]	＊★卵除去別出
上白糖		1.39 g	0.74 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊６　冷凍絹さやは、ボイル後冷却
醤油		0.69 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会	]	＊７　炊き上がった寿司飯に②～⑥を
さやいんげん		2.20 g	1.20 Kg	1.20 Kg	や木下	小口切り	＊むらなく混ぜて仕上げる
★白胡麻		1.39 g	0.74 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊
サラダ油（炒め用）		1.39 g	0.74 Kg	0.00 本	給食会		＊中心温度　℃配缶時間　：
★たまご		20.00 g	12.45 Kg	12.50 Kg	マル卵	]	＊
上白糖		1.39 g	0.74 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
【わかめたっぷりサラダ】							中皿＊　バット*のの字トング
カットわかめ		2.40 g	1.27 Kg	2.00 Kg	給食会	戻しておく	＊１.わかめはボイル後冷却
冷凍ホールコーン		2.50 g	1.32 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	7.47 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	3.27 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		1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	在	]	＊★ごま除去別出
ごま油		0.48 g	0.25 Kg	0.00 本	在	]	＊
穀物酢		3.60 g	1.90 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
醤油		1.15 g	0.61 Kg	0.00 本	給食会	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
上白糖		0.29 g	0.15 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
白こしょう		0.01 g	5.29 g	0.00 g	在	]	＊
塩（50%）		0.19 g	0.10 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	＊
【仙台麸入り豚汁】							汁椀*大食缶*お玉②
サラダ油（炒め用）		0.50 g	0.26 Kg	0.00 本	給食会	]	＊１.だし汁をとる
豚ももこま切り		8.00 g	4.23 Kg	4.30 Kg	マル卵	]	＊２．肉・野菜を炒めだし汁で煮る
仙台麸		10.00 g	5.29 Kg	21.00 袋	協同		＊３．直前に調味して豆腐を加える
にんじん		5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	や木下	いちょう	＊４．最後に小葱を加え仕上げる
ごぼう		1.50 g	0.88 Kg	0.80 Kg	や木下	ささがき線	＊
だいこん		11.40 g	6.70 Kg	6.70 Kg	や木下	いちょう	＊
じゃがいも		15.20 g	8.93 Kg	9.00 Kg	や木下	いちょう	＊仕上がり目安　１７０g/人
黒こんにゃく		10.00 g	5.29 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り	＊
生揚げ		10.00 g	5.29 Kg	5.10 Kg	長島	１cm角	＊中心温度　℃配缶時間　：
油揚げ		1.90 g	1.01 Kg	1.00 kg	協同	色紙切り	＊
こねぎ		1.21 g	0.71 Kg	0.70 Kg	や木下	2cm幅	＊
白味噌		3.50 g	1.85 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
赤味噌		3.50 g	1.85 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
・だし汁		90.00 g	47.61 Kg	47.61 Kg		]	＊
鰹厚削り節		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]	＊
こまつな		5.00 g	3.11 Kg	3.00 Kg	田倉		＊
【果物(お花みかん)】							小皿＊　バット＊トング
武田屋温州みかん	100.00	0.50 個	264.50 個	266.00 個	長島	1/2カット	3回以上流水で洗い横1/2カット配缶
							配缶時間　：
【牛乳】							はし
★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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月12日 木曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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
	442	33	11	2	10								498	498.00	研修旅行１年無　高１(129)

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
【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	40.34 Kg	40.40 Kg	米		＊０．米はさっと洗い異物がないか確
ラード		1.26 g	0.63 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	0.29 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	8.96 Kg	9.00 Kg	丸愛肉	１cm角	＊おく
にんじん		11.88 g	6.10 Kg	6.00 Kg	や木下	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	10.73 Kg	10.70 Kg	や木下	荒みじん	＊なく混ぜ仕上げる
はくさい(キムチ漬け)		14.85 g	7.40 Kg	8.00 Kg	長島	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	2.24 Kg	2.20 Kg	や木下	荒みじん	＊え仕上げる
黒こしょう		0.03 g	0.01 Kg	29.03 g	在	加減	＊
清酒		1.49 g	0.74 Kg	0.00 本	小島		＊中心温度　℃配缶時間　：
塩（50%）		0.54 g	0.27 Kg	0.00 Kg	在		＊
白こしょう		0.03 g	14.94 g	0.00 g	在		＊
醤油		0.90 g	0.45 Kg	0.00 本	給食会		＊
かき油		0.90 g	0.45 Kg	2.00 本	長島		＊
【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	498.00 枚	510.00 枚	長島		＊０．高野豆腐は戻して絞り粗みじん
豚もも挽肉		19.00 g	9.46 Kg	9.50 Kg	マル卵	]	＊１．挽肉・みじん切りにしたゆで大
鶏肉モモ挽肉		19.00 g	9.46 Kg	9.50 Kg	マル卵	]	＊豆、調味料と生姜、でんぷんでよく
高野豆腐（短冊）		0.20 g	0.10 Kg	0.10 Kg	在	戻しておく	＊練る
大豆(国産､ゆで)		10.86 g	5.41 Kg	5.00 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	0.17 Kg	0.00 本	小島	]	＊っておく
たまねぎ		22.80 g	12.08 Kg	12.00 Kg	や木下	あられ切り	＊３．①②ボイル後冷却したグリーン
ねぎ		5.70 g	4.73 Kg	4.70 Kg	長島	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	0.57 Kg	0.00 本	小島	]	＊売の皮で包み、しっかりと中心まで
醤油		1.14 g	0.57 Kg	0.00 本	給食会	]	＊加熱する（蒸す）
食塩		0.34 g	0.17 Kg	0.00 Kg	在	]	＊
白こしょう		0.02 g	9.96 g	0.00 g	在	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
しょうが		0.57 g	0.35 Kg	0.40 Kg	や木下	おろす	＊
ごま油		0.68 g	0.34 Kg	0.00 本	在	]	＊
でん粉		2.62 g	1.30 Kg	0.00 Kg	小島	]	＊
グリンピース(冷凍)		2.07 g	1.03 Kg	1.00 Kg	協同	ボイル後冷	＊
【中華コーンスープ】							汁椀＊大食缶＊お玉②
クリームコーン		20.00 g	9.96 Kg	9.00 Kg	協同		＊１．鶏ガラスープをとる
国産ホールコーン		7.55 g	1.88 缶	2.00 缶	協同		＊２．青梗菜はボイル後冷却する
冷凍豆腐		5.00 g	2.49 Kg	2.00 Kg	長島		＊３．人参を①で煮て調味し、コーン
にんじん		4.44 g	2.28 Kg	2.30 Kg	や木下	せん切り	＊類を加え水溶きでんぷん少し濃度を
チンゲンツァイ		8.88 g	5.20 Kg	5.20 Kg	や木下	1.5cm角切	＊つける
ねぎ		3.70 g	3.07 Kg	3.00 Kg	や木下	小口切り	＊４．最後に②をほぐしながら加え味
・スープ		74.00 g	36.85 Kg	36.85 Kg			＊を調え仕上げる
鶏ガラ		7.40 g	3.69 Kg	4.00 Kg	長島		＊仕上がり目安量：１３０g/人
食塩		0.56 g	0.28 Kg	0.00 Kg	在		＊
白こしょう		0.01 g	4.98 g	0.00 g	在		＊中心温度　℃配缶時間　：
醤油		0.53 g	0.26 Kg	0.00 本	給食会		＊
でん粉		1.33 g	0.66 Kg	0.00 Kg	小島		＊
【果物(柿)1/8】							小皿＊　バット＊トング
庄内柿	250.00	0.13 個	64.74 個	64.00 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　：
【牛乳】							はし・スプーン
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	498.00 本	488.00 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]

2026年11月13日 金曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-10-20 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
	409	35	11	2	9								466	466.00	研修旅行１年無　高３(96)

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
【ミニきなこ揚げパンｈ】							中皿＊パン箱＊トング
サラダ油（揚げ物用）		2.50 g	1.17 Kg	0.00 缶	給食会		＊１　パンをカラッと揚げ1/2カット
★ミルクパン60g	92.00	0.50 個	233.00 個	233.00 個	パン		＊２　熱いうちにきな粉砂糖塩を
きな粉(大豆)		1.93 g	0.90 Kg	1.00 Kg	長島	]	＊混ぜ合わせたものをまぶし配缶
上白糖		1.93 g	0.90 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊４　残ったきな粉はパンの上にふる
食塩		0.01 g	4.66 g	4.66 g	在	]	＊★乳製品除去主食代替持参
							中心温度　℃配缶時間　：
紙ナプキン	1.00	1.00 枚	466.00 枚	500.00 枚	長島		＊紙ナプキン＊ビニール袋
							紙ナプキンはクラス分ビニール袋へ
【米粉パン】							盛合＊パン箱＊トング
★こめこパン30g	45.00	1.00 個	466.00 個	466.00 個	パン		1個/人配缶する
							★乳製品除去主食代替持参
【和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　おろしｿｰｽ】							大皿＊　バット＊フライ返し
サラダ油（炒め用）		0.20 g	0.09 Kg	0.00 本	給食会		＊１.玉葱は炒めて粗熱をとっておく
たまねぎ		32.00 g	15.86 Kg	15.80 Kg	や木下	みじん切り	＊２．具をよく練り合わせ小判形に成
豚ひき肉		40.00 g	18.64 Kg	18.70 Kg	マル卵		＊形（換算量）して天板に並べ、スチ
絞り豆腐		20.00 g	9.32 Kg	9.30 Kg	長島		＊コンで加熱する
高野豆腐		1.00 g	0.47 Kg	0.00 Kg	給食会	みじん切り	＊
しょうが		0.60 g	0.35 Kg	0.40 Kg	や木下	みじん切り	＊中心温度　℃配缶時間　：
パン粉(生)		7.00 g	3.26 Kg	3.00 Kg	協同	]	＊
無調整豆乳		4.00 g	1.86 Kg	2.00 Kg	小島	]	＊１．大根おろしは水分と分けておく
食塩		0.25 g	0.12 Kg	0.00 Kg	在		＊２．りんごは皮ごとする
黒こしょう		0.03 g	13.98 g	0.00 g	在		＊３.調味料を加熱後大根おろしを直
							前に加え、水分で味を濃さを調整し
醤油		2.00 g	0.93 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ボイル後冷却した分葱を加え、熱々
本みりん		1.00 g	0.47 Kg	0.00 本	小島	]	＊をハンバーグにかけて配缶する
★りんご		3.00 g	1.64 Kg	1.80 Kg	長島	おろす	＊中心温度　℃配缶時間　：
だいこん		26.00 g	13.46 Kg	13.50 Kg	長島	おろす	＊
わけぎ		1.00 g	0.48 Kg	0.45 Kg	や木下	小口切り	＊
【キャロットラペ】							盛合＊　バット＊のの字トング
JAS有機にんじん		20.82 g	10.00 Kg	10.00 Kg	長島	せん切り	＊１　人参はボイル後冷却
にんじん		8.33 g	4.00 Kg	4.00 Kg	や木下		＊２　干しぶどうは水で戻して、サッ
干しぶどう		4.00 g	1.86 Kg	1.80 Kg	長島	戻しておく	＊と加熱後冷却
上白糖		1.44 g	0.67 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊３　調味量を加熱後、①②を和えて
食塩		0.70 g	0.33 Kg	0.00 Kg	在	]	＊冷却し、直前に計量後配缶する
りんご酢		4.00 g	1.86 Kg	4.00 本	小島	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
オリーブ油		1.04 g	0.48 Kg	0.00 本	小島	]	＊
白こしょう		0.01 g	4.66 g	0.00 g	在	]	＊
【星形米粉マカロニのスープ】							汁椀＊大食缶＊お玉②
ロースハム		5.00 g	2.33 Kg	2.30 Kg	丸愛肉	]	＊１　鶏むねこまでスープをとる
ウィンナー		5.00 g	2.33 Kg	2.30 Kg	丸愛肉		＊（沸騰した湯に肉を加え底につかな
たまねぎ		15.00 g	7.44 Kg	7.50 Kg	や木下	１cm角	＊いよう、表面にある程度火が通るま
にんじん		5.00 g	2.40 Kg	2.40 Kg	や木下	１cm角	＊でかきまぜる。蓋をして1時間以上
セロリー		1.50 g	1.08 Kg	1.00 Kg	や木下	小口切り	＊煮詰める）
キャベツ		20.00 g	10.96 Kg	11.00 Kg	や木下	0.5cm幅カット	＊２　肉・野菜をスープで煮る
グリンピース(冷凍)		2.24 g	1.04 Kg	1.00 Kg	協同	ボイル後冷	＊３．仕上げに調味して彩りでボイル
・スープ		90.00 g	41.94 Kg	41.94 Kg		]	＊後冷却したグリーンピースを加える
鶏ガラ		6.77 g	3.15 Kg	3.00 Kg	長島	]	＊仕上がり目安量：160ｇ/人
塩（50%）		0.50 g	0.23 Kg	0.00 Kg	在		＊マカロニはボイル後食缶へ換算量
白こしょう		0.02 g	9.32 g	0.00 g	在		＊入れておく
ローリエ(粉)		0.03 g	13.98 g	13.98 g	在		＊中心温度　℃配缶時間　：
星形米粉マカロニ		4.51 g	2.10 Kg	2.00 Kg	協同	ボイル後冷	＊
【明日葉豆乳プリン】							カップ＊　バット＊手袋①
プリンの素		6.44 g	3.00 Kg	3.00 Kg	協同	]	＊１．プリンの素に明日葉パウダーを
あしたばパウダー		0.40 g	0.19 Kg	2.00 袋	給食会	]	＊加え振るっておく
調製豆乳（ミルクのように		60.00 g	27.96 本	38.00 本	協同		＊２．温め温度を確認した豆乳に①を
ゼリーカップ　60cc	1.00	1.00 個	466.00 個	470.00 個	長島		加えだまがないようによく溶かす
							３．カップに分注し冷やし固める
							中心温度　℃配缶時間　：
【牛乳】							フォーク・スプーン
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	466.00 本	454.00 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］

2026年11月16日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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
	446	36	11	2	10								505	505.00	研修振休１年無　高２(133)

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
【味噌ラーメン】							どんぶり＊　バット＊手袋②
蒸し中華麺(学) 油付き		169.17 g	85.43 Kg	85.00 Kg	麺		＊１　麺は時間を逆算して蒸す
サラダ油（炒め用）		0.80 g	0.40 Kg	0.00 本	給食会		＊２　クラスごと換算量配缶する
豚ももせん切り		16.92 g	8.54 Kg	8.50 Kg	丸愛肉		＊中心温度　℃配缶時間　：
はくさい		12.00 g	6.45 Kg	6.50 Kg	やKS	細い短冊	＊
キャベツ		24.00 g	14.26 Kg	14.00 Kg	長島	短冊切り	＊＊大食缶＊お玉②
にんじん		9.60 g	5.00 Kg	5.00 Kg	やKS	細い短冊	＊１　スープをとる
にら		5.64 g	3.00 Kg	3.00 Kg	やKS	1cm幅	＊２　肉・野菜を炒め、スープ、調味
冷凍ホールコーン		5.00 g	2.53 Kg	2.00 Kg	長島	ボイル後冷	＊料を加え、ニラ・コーン、胡麻・牛
白味噌		5.00 g	2.53 Kg	0.00 Kg	給食会		＊乳を加え味を調え仕上げる
赤味噌		11.00 g	5.56 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
清酒		0.60 g	0.30 Kg	0.00 本	小島		＊★ごま除去別出
醤油		0.60 g	0.30 Kg	0.00 本	給食会		＊
しょうが		0.60 g	0.38 Kg	0.40 Kg	やKS	みじん切り	＊
にんにく		0.60 g	0.33 Kg	0.35 Kg	やKS	みじん切り	＊仕上がり目安：２２０～ｇ/人
★白すり胡麻		3.60 g	1.82 Kg	1.80 Kg	長島	からいり	＊
三温糖		0.60 g	0.30 Kg	0.00 Kg	給食会		＊中心温度　℃配缶時間　：
無調整豆乳		10.00 g	5.05 Kg	5.00 Kg	小島		＊
・スープ		140.00 g	70.70 Kg	70.70 Kg		]	＊
鶏ガラ		9.60 g	4.85 Kg	5.00 Kg	長島	]	＊
豚骨		9.60 g	4.85 Kg	5.00 Kg	長島	]	＊
煮干し		0.36 g	0.18 Kg	0.20 Kg	足立鰹	]	＊
まさば(さば節)		0.36 g	0.18 Kg	0.20 Kg	足立鰹	]	＊
【ジャンボ揚げ餃子】							大皿＊　バット＊トング
サラダ油（揚げ物用）		5.00 g	2.53 Kg	0.00 缶	給食会		＊１．キャベツは塩もみ(よく絞る)
ぎょうざの皮(大)	15.00	1.00 枚	505.00 枚	515.00 枚	長島		＊２．肉に１を加え調味して
豚ひき肉		13.00 g	6.57 Kg	6.60 Kg	マル卵	]	＊よく練り合わせる
鶏肉モモ挽肉		5.00 g	2.53 Kg	2.50 Kg	マル卵	]	＊取り扱い注意
キャベツ		19.62 g	11.66 Kg	11.50 Kg	長島	荒みじん	＊３．餃子の皮で２の具を換算量
食塩		0.20 g	0.10 Kg	0.00 Kg	在	]	＊つつみ水溶き小麦粉でのり付けして
にら		0.30 g	0.16 Kg	0.20 Kg	やKS	みじん切り	＊揚げる
にんにく		0.15 g	0.08 Kg	0.10 Kg	やKS	みじん切り	＊
しょうが		0.15 g	0.10 Kg	0.15 Kg	やKS	みじん切り	＊
食塩		0.15 g	0.08 Kg	0.00 Kg	在	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
黒こしょう		0.01 g	5.05 g	0.00 g	在	]	＊
醤油		0.25 g	0.13 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
清酒		0.25 g	0.13 Kg	0.00 本	小島	]	＊
三温糖		0.15 g	0.08 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
ごま油		0.25 g	0.13 Kg	0.00 本	在	]	＊
薄力粉		0.25 g	0.13 Kg	0.00 袋	給食会	水溶き	＊
【野菜のナムル】							盛合＊　バット＊のの字トング
こまつな		15.00 g	8.91 Kg	9.00 Kg	長島	2cm幅	＊１．野菜はカット後ボイルし冷却
もやし		15.00 g	7.81 Kg	7.80 Kg	やKS	2cm幅	＊２．調味料は加熱しておく
だいこん		10.00 g	5.61 Kg	5.60 Kg	やKS	せん切り	＊３．直前に②・ごまで味付、確認し
にんじん		5.00 g	2.60 Kg	2.60 Kg	やKS	せん切り	＊配缶する
ごま油		1.80 g	0.91 Kg	0.00 本	在	]	＊
醤油		2.70 g	1.36 Kg	0.00 本	給食会	]	＊★ごま除去別出
三温糖		0.23 g	0.12 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
穀物酢		1.13 g	0.57 Kg	0.00 本	給食会	]	＊中心温度　℃配缶時間　：
★白胡麻		0.23 g	0.12 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊
【果物(西洋梨)】							小皿＊　バット＊トング★果物除去
西洋なし	350.00	0.13 個	65.65 個	65.00 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	505.00 本	494.00 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]

2026年11月17日 火曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	35	11	2	10								523	523.00	

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		95.00 g	49.69 Kg	49.70 Kg	米		＊1. 無洗米を炊く
ゆかり		1.64 g	0.86 Kg	6.00 袋	小島		＊2. ご飯にゆかりを加え、蒸らしむらなく混ぜて仕上げる
							配缶時間　：
【ニギスの唐揚げ】							大皿＊　バット＊トング
にぎす	12.00	3.00 本	1569.00 本	1480.00 本	小島		＊1　魚に下味をつける
清酒		0.99 g	0.52 Kg	0.00 本	小島	下味	＊2. でんぷんを直前に魚にまぶして
でん粉		5.58 g	2.92 Kg	0.00 Kg	小島		＊揚げる（170～180℃）・3尾付け
サラダ油（揚げ物用）		6.60 g	3.45 Kg	0.00 缶	給食会		＊中心温度　℃配缶時間　：
【ぶりぶり和え】							盛合＊　バット＊のの字トング
キャベツ		30.00 g	18.46 Kg	18.50 Kg	長島	細い短冊	＊
こまつな		15.00 g	9.23 Kg	9.20 Kg	田倉	3cm幅	＊1　野菜とんぶりはボイル後冷却
にんじん		5.00 g	2.69 Kg	2.70 Kg	やKS	せん切り	＊2　調味料は加熱後冷却
いぶりがっこ		3.00 g	1.57 Kg	4.00 本	長島	せん切り	＊3　直前に①を②で混ぜて味付け
とんぶり		3.00 g	1.57 Kg	1.60 Kg	やKS	ボイル	＊し味を確認する
しょうが		0.33 g	0.21 Kg	0.25 Kg	やKS	おろす	＊
・だし汁		2.01 g	1.05 Kg	1.05 Kg		]	＊中心温度　℃配缶時間　：
穀物酢		1.10 g	0.58 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
醤油		1.77 g	0.93 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
三温糖		0.22 g	0.12 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
食塩		0.03 g	0.02 Kg	0.00 Kg	在	]	＊
【きりたんぽ汁】							汁椀＊　トレイ＊手袋
サラダ油（炒め用）		1.10 g	0.58 Kg	0.00 本	給食会		＊0. きりたんぽ60g/本を1/4カット
きりたんぽ(1/4カット)	15.00	2.00 個	1046.00 個	1060.00 個	長島	蒸す(加熱)	＊1. きりたんぽはスチコンで蒸す
・1/4きりたんぽ2セット800個はそのまま使用							・2本付
鶏肉モモ(こま)		18.75 g	9.81 Kg	9.80 Kg	丸愛肉		＊盛合＊大食缶＊お玉②
まいたけ		6.19 g	3.60 Kg	3.60 Kg	やKS	小房に分ケル	＊1. だし汁をとる
にんじん		5.00 g	2.69 Kg	2.70 Kg	やKS	いちょう	＊2. せりはボイル後冷却
生揚げ		5.00 g	2.62 Kg	2.70 Kg	長島	短冊切り	＊3. 肉と根菜類を炒める
ごぼう		8.00 g	4.65 Kg	4.70 Kg	やKS	いちょう	＊4. ③に①など具を加え煮る
せり		3.00 g	2.24 Kg	2.30 Kg	やKS	2cm幅	＊5. 調味して最後に②を加え仕上げ
ねぎ		5.00 g	4.36 Kg	4.40 Kg	やKS	小口切り	＊仕上がり目安量
清酒		1.65 g	0.86 Kg	0.00 本	小島		＊170g/人（きりたんぽ含む）
うすくちしょうゆ		3.30 g	1.73 Kg	1.66 本	在		＊・150g/人（きりたんぽ除く）
食塩		0.22 g	0.12 Kg	0.00 Kg	在		＊中心温度　℃配缶時間　：
本みりん		1.65 g	0.86 Kg	0.00 本	小島		＊
・だし汁		105.60 g	55.23 Kg	55.23 Kg			＊
鶏ガラ		12.39 g	6.48 Kg	6.00 Kg	長島		＊
【果物(お花みかん)】							小皿＊　バット＊トング
温州みかん	100.00	0.50 個	261.50 個	263.00 個	長島	1/2カット	3回以上流水で洗い横1/2カット
							配缶時間　：
【牛乳】							
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	523.00 本	513.00 本	名トー		はし

※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］

2026年11月18日 水曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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
	306	33	11	2	7								359	359.00	修学旅行２年無　十日夜

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
【秋刀魚ご飯（無）】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		80.00 g	28.72 Kg	28.80 Kg	米		＊１．ご飯を１．２倍の水分量で炊く
サラダ油（揚げ物用）		3.00 g	1.08 Kg	0.00 缶	給食会		＊２．魚に酒をまぶし、でんぷんをう
清酒		2.50 g	0.90 Kg	0.00 本	小島	]	＊すくまぶして、中温でカリカリにな
さんま短冊		40.00 g	14.36 Kg	14.40 Kg	小島	短冊切り	＊るまで揚げる
でん粉		3.84 g	1.38 Kg	0.00 Kg	小島		＊３．生姜汁・醤油・砂糖・塩を火に
しょうが		1.30 g	0.59 Kg	0.60 Kg	やKS	おろす	＊かけタレを作り２をからませてから
上白糖		1.92 g	0.69 Kg	0.00 Kg	給食会		＊、ボイル後冷却した分葱と一緒にご
醤油		2.78 g	1.00 Kg	0.00 本	給食会	加減	＊飯に混ぜ込む
食塩		0.15 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在	加減	＊
わけぎ		1.50 g	0.56 Kg	0.60 Kg	やKS	小口切り	＊中心温度　℃配缶時間　：
きざみのり		0.38 g	0.14 Kg	0.20 Kg	給食会		＊
【肉豆腐】							中皿＊小食缶＊おに玉②
サラダ油（炒め用）		0.30 g	0.11 Kg	0.00 本	給食会		＊１．にんじんはスチコンで蒸す
豚ももこま切り		18.00 g	6.46 Kg	6.50 Kg	マル卵	]	＊２．ごぼうは下ゆでしておく
清酒		0.50 g	0.18 Kg	0.00 本	小島	]	＊３．肉を炒め火が通ったら、玉葱、
焼き豆腐		35.00 g	12.57 Kg	12.48 Kg	協同	色紙切り	＊ごぼう、にんじんの順に炒める
たまねぎ		25.00 g	9.55 Kg	9.60 Kg	やKS	くし形切り	＊４．しょうゆ、砂糖、みりん、塩、
にんじん		15.00 g	5.55 Kg	5.50 Kg	やKS	いちょう	＊だし汁、長ねぎを加え煮る
東京ねぎ		15.00 g	8.98 Kg	9.00 Kg	長島	斜め切り	＊５．湯煎しておいた焼き豆腐を加え
ごぼう		2.50 g	1.00 Kg	1.00 Kg	やKS	斜め切り	＊仕上げる
醤油		4.00 g	1.44 Kg	0.00 本	給食会		＊
本みりん		5.00 g	1.80 Kg	0.00 本	小島		＊中心温度　℃配缶時間　：
三温糖		1.32 g	0.47 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
塩（50%）		0.15 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在		＊
・だし汁		21.60 g	7.75 Kg	7.75 Kg			＊
【呉汁（群馬）】							汁椀＊大食缶＊お玉②
ごぼう		2.31 g	0.92 Kg	0.90 Kg	やKS	ささがき	＊１．だし汁をとる
サラダ油（炒め用）		0.50 g	0.18 Kg	0.00 本	給食会		＊２．別に油を熱しごぼうを香りが
白こんにゃく		9.43 g	3.39 Kg	3.00 Kg	協同	色紙切り	＊出るまで炒める
にんじん		8.00 g	2.96 Kg	3.00 Kg	やKS	いちょう	＊３.里芋をスチコンで蒸す
だいこん		20.00 g	7.98 Kg	8.00 Kg	やKS	いちょう	＊４．釜で蒟蒻・人参を加えさっと
さといも		20.00 g	8.45 Kg	8.50 Kg	やKS	いちょう	＊炒める
大豆(国産､ゆで)		10.00 g	3.59 Kg	4.00 Kg	長島	みじん切り	＊５．だし汁を加え大根を加え煮る
無調整豆乳		10.00 g	3.59 Kg	4.00 Kg	小島		＊６．細かくしたゆで大豆と豆乳を加
ねぎ		5.00 g	2.99 Kg	3.00 Kg	やKS	小口切り	＊えふきこぼれないように注意して煮
赤味噌		8.00 g	2.87 Kg	0.00 Kg	給食会		＊る
・だし汁		90.00 g	32.31 Kg	32.31 Kg		]	＊７．調味して最後にねぎ・①・②を
煮干し		2.58 g	0.93 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]	＊加え味を整え仕上げる
							仕上がり目安　１４０ｇ/人
							中心温度　℃配缶時間　：
【果物(早香１／４)】							小皿＊　バット＊トング★果物除去
早香	200.00	0.25 個	89.75 個	90.00 個	長島		・３回以上流水で洗い縦カット1/4
							カット　配缶時間　：
【牛乳】							はし
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	359.00 本	351.00 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]

2026年11月19日 木曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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
	306	26	11	2	10								355	355.00	修学旅行２年無

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	33.73 Kg	33.70 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2
							倍の水分量で炊く
							配缶時間　：
【有機農産物使用肉じゃが】							大皿＊大食缶＊おに玉②
サラダ油（炒め用）		2.31 g	0.82 Kg	0.00 本	給食会		＊ １．小松菜はﾎﾞｲﾙ後冷却
豚ももこま切り		55.00 g	19.53 Kg	19.50 Kg	マル卵		＊ ２．肉・野菜を炒め、だし汁を加え
JAS有機じゃがいも		76.06 g	30.00 Kg	30.00 Kg	長島	一口大	＊ 煮る
じゃがいも		22.82 g	9.00 Kg	9.00 Kg	やKS		＊ ３．調味し味を含ませ、最後にボイ
JAS有機にんじん		21.86 g	8.00 Kg	10.00 Kg	長島	厚いちょう	＊ ルしておいた白滝・①の小松菜を加
JAS有機たまねぎ		26.48 g	10.00 Kg	10.00 Kg	長島	一口大	＊ え仕上げる
たまねぎ		13.24 g	5.00 Kg	5.00 Kg	やKS		＊
しらたき		30.00 g	10.65 Kg	11.00 Kg	協同	下茹で	＊
えのきたけ		2.93 g	1.22 Kg	1.20 Kg	やKS	2cm幅	＊
こまつな		5.00 g	2.09 Kg	2.00 Kg	田倉	斜め切り	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
三温糖		3.50 g	1.24 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
本みりん		3.50 g	1.24 Kg	0.00 本	小島	]	＊
醤油		8.80 g	3.12 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
清酒		3.66 g	1.30 Kg	0.00 本	小島	]	＊
・だし汁		25.00 g	8.88 Kg	8.88 Kg			＊
【葱の味噌汁（豆腐・葱】							汁椀＊小食缶＊お玉②
油揚げ		2.26 g	0.80 Kg	0.80 kg	協同	色紙切り	＊ １　だし汁をとる
JAS有機にんじん		5.46 g	2.00 Kg	2.00 Kg	在		＊ ２．①で油抜きをした油揚げとねぎ
東京ねぎ		20.00 g	11.83 Kg	11.80 Kg	長島	輪切り	＊ を煮る
カットわかめ		0.50 g	0.18 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ ３　直前に調味してわかめを加え仕
白味噌		3.00 g	1.07 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 上げる
赤味噌		3.00 g	1.07 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 仕上がり目安：130g/人
・だし汁		120.00 g	42.60 Kg	42.60 Kg		]	＊
鰹厚削り節		3.00 g	1.07 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
【果物（りんご1/8）】							小皿＊小バット＊トング★果物除去
★りんご	310.00	0.13 個	46.15 個	46.00 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	355.00 本	347.00 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]

2026年11月20日 金曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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
	306	30	11	2	10								359	359.00	修学旅行２年無

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【まつぶた寿司（京都）】							大皿＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		70.00 g	25.13 Kg	25.20 Kg	米		＊１　さっと洗い異物がないか
精麦		10.00 g	3.59 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 確認し昆布をのせて1.1倍の水分量
だし昆布		0.13 g	0.05 Kg	0.05 Kg	足立鰹		＊ で炊く（やや固めに水加減）
清酒		1.50 g	0.54 Kg	0.00 本	小島		＊２　合わせ酢を作り加熱後炊き上が
水		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ったご飯に加え寿司飯とする
穀物酢		12.50 g	4.49 Kg	0.00 本	給食会	]	＊３　具は別に煮て釜の数に分け
三温糖		10.00 g	3.59 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ ておく
塩（50%）		0.75 g	0.27 Kg	0.00 Kg	在	]	＊４　蓮根は酢を加えたお湯で茹でて
干し椎茸（スライス）		0.25 g	0.09 Kg	0.10 Kg	足立鰹	戻しておく	＊ おく
カットかんぴょう(乾)		2.00 g	0.72 Kg	0.70 Kg	協同	戻しておく	＊５　サバ缶は汁気を切り酒をふりか
にんじん		8.75 g	3.24 Kg	3.30 Kg	やKS	せん切り	＊ けてから炒りにする。パラパラにな
・だし汁		22.50 g	8.08 Kg	8.08 Kg			＊ ったら調味料を加え炒りつける
清酒		0.88 g	0.32 Kg	0.00 本	小島		＊６　①に②の酢飯を加え寿司飯とし
うすくちしょうゆ		0.81 g	0.29 Kg	0.00 本	在		＊ ③④⑤を換算量加えむら無く混ぜて
れんこん		15.00 g	6.73 Kg	6.70 Kg	やKS	]	＊ 味を確認して仕上げる
穀物酢		0.13 g	0.05 Kg	0.00 本	給食会	]	＊７　錦糸卵をつくる（上ﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ）
サラダ油（炒め用）		0.88 g	0.32 Kg	0.00 本	給食会		＊ ★卵除去別出
★たまご		20.00 g	8.45 Kg	8.50 Kg	マル卵	]	＊８　絹さやはボイル後冷却(ﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ
塩（50%）		0.05 g	0.02 Kg	0.00 Kg	在	]	＊
さば(水煮缶詰)		30.00 g	10.77 Kg	10.50 Kg	小島		＊ 配缶時間
三温糖		5.00 g	1.80 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 具
清酒		1.00 g	0.36 Kg	0.00 本	小島		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
醤油		0.81 g	0.29 Kg	0.00 本	給食会		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
さやいんげん		3.75 g	1.39 Kg	1.40 Kg	やKS	小口切り	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
【えび添えごまわかめ和え】							中皿＊　バット＊トング
★冷凍むきえび		10.00 g	4.22 Kg	4.00 Kg	喜久魚		＊ １．下味をつけたえびはボイル後冷
清酒		1.00 g	0.36 Kg	0.00 本	小島		＊ 却し最後にトッピング
カットわかめ		2.40 g	0.86 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ ★えび除去別出
醤油		1.00 g	0.36 Kg	0.00 本	給食会		＊ ２．わかめはボイル後冷却し、醤油
冷凍ホールコーン		4.00 g	1.44 Kg	1.00 Kg	長島		＊ 洗いをしておく
キャベツ		12.00 g	5.07 Kg	5.00 Kg	長島		＊ ３．野菜はボイル後冷却
もやし		6.00 g	2.22 Kg	2.30 Kg	やKS		＊ ４．調味料は加熱後冷却
サラダ油		1.78 g	0.64 Kg	0.00 本	在		＊ ５．直前に①②を調味して仕上げ、
ごま油		0.44 g	0.16 Kg	0.00 本	在		＊ 配缶後からいりしたごまをクラスご
穀物酢		3.35 g	1.20 Kg	0.00 本	給食会		とふり①をトッピング
醤油		1.07 g	0.38 Kg	0.00 本	給食会		＊ ★ごま除去別出
白こしょう		0.02 g	7.18 g	0.00 g	在		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
塩（50%）		0.25 g	0.09 Kg	0.00 Kg	在		＊
上白糖		0.27 g	0.10 Kg	0.00 Kg	給食会		＊
白すり胡麻		2.00 g	0.72 Kg	0.70 Kg	長島		＊
【沢煮椀】							汁椀＊大食缶＊お玉②
サラダ油（炒め用）		0.70 g	0.25 Kg	0.00 本	給食会		＊ 1.だし汁をとる
豚ももせん切り		10.50 g	3.77 Kg	3.80 Kg	丸愛肉	]	＊ 2. 肉を炒め、野菜を加え灰汁をと
清酒		1.00 g	0.36 Kg	0.00 本	小島	]	＊ り調味する
だいこん		10.52 g	4.20 Kg	4.20 Kg	長島		＊ 3. 最後に葱を加え味を調え仕上げ
ごぼう		4.68 g	1.87 Kg	1.80 Kg	やKS	ささがき線	＊ る
にんじん		10.08 g	3.73 Kg	3.70 Kg	やKS	せん切り	＊ 仕上がり目安量：１４０g/人
ねぎ		9.35 g	5.59 Kg	5.50 Kg	長島	せん切り	＊ （お玉１杯/人）
えのきたけ		5.52 g	2.33 Kg	2.30 Kg	やKS	せん切り	＊
食塩		0.30 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在	]	＊
うすくちしょうゆ		2.70 g	0.97 Kg	0.00 本	在	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
・だし汁		90.00 g	32.31 Kg	32.31 Kg			＊
鰹厚削り節		2.00 g	0.72 Kg	0.70 Kg	足立鰹		＊
こまつな		5.00 g	2.11 Kg	2.00 Kg	田倉		＊
【ほうじ茶豆乳プリン】							カップ＊　バット＊手袋①
プリンの素		6.19 g	3.70 袋	2.40 Kg	協同	]	＊ １．プリンの素にほうじ茶を加え振
ほうじ茶パウダー		0.31 g	2.23 p	2.00 p	長島	]	＊ るっておく
調製豆乳（ミルクのように		61.28 g	22.00 Kg	22.00 本	協同		＊ ２．温め温度を確認した豆乳に①を
ゼリーカップ　60cc	1.00	1.00 個	359.00 個	360.00 個	長島		＊ 加えだまがないようによく溶かす
							３．カップに分注し冷やし固める
							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	359.00 本	351.00 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]

2026年11月24日 火曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	40	11	2	10								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
【五穀ごはん】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		86.00 g	45.41 Kg	45.40 Kg	米		＊ 米に異物がないか確認し、五穀米を
きび(精白粒)		0.47 g	0.25 Kg	0.30 Kg	長島		＊ 混ぜて炊く
精麦		2.74 g	1.45 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 配缶時間　：
赤米(精白粒)		1.80 g	0.95 Kg	1.00 Kg	長島		＊
黒米		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	長島		＊
【メバルのフライ（ごまみそだれかけ）】							大皿＊　バット＊トング
めばる　６０ｇ	60.00	1.00 切	528.00 切	528.00 切	小島		＊ １　魚に下味をつける
清酒		3.00 g	1.58 Kg	0.00 本	小島		＊ ２　小麦粉をドロ状にしたものに
白こしょう		0.01 g	5.28 g	0.00 g	在		＊　くぐらせ、パン粉をまぶしてこん
薄力粉		3.50 g	1.85 Kg	0.00 袋	給食会	]	＊　がりきつね色に揚げる(170℃)
パン粉(乾燥)		6.00 g	3.17 Kg	4.45 Kg	在		＊ （水分（濃度）は水で調整する）
サラダ油（揚げ物用）		7.00 g	3.70 Kg	0.00 缶	給食会		＊ ３　みそだれはあわせて加熱後から
白味噌		3.20 g	1.69 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ いりしたごまを加え、フライにかけ
三温糖		2.40 g	1.27 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ て配缶する
本みりん		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ★ごま除去別出
清酒		1.60 g	0.84 Kg	0.00 本	小島	]	＊
水		3.00 g	1.58 Kg	1.58 Kg		]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
でん粉		0.07 g	0.04 Kg	0.00 Kg	小島	水溶き	＊
★白胡麻		1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊
【おろし和え】							盛合＊　バット＊のの字トング
もやし		12.50 g	6.81 Kg	7.00 Kg	や三葉		＊ １．野菜はﾎﾞｲﾙ後冷却
こまつな		10.00 g	6.21 Kg	6.20 Kg	長島	2cm幅	＊ ２．調味料を加熱後
えのきたけ		18.02 g	11.19 Kg	11.00 Kg	や三葉	2cm幅	＊ 水分を絞った大根おろしを加え加熱
だいこん		18.02 g	10.57 Kg	10.60 Kg	長島	]	＊ し味を調え冷却
醤油		1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ ３．直前に①の上に②をﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ
本みりん		1.07 g	0.56 Kg	0.00 本	小島	]	＊
・だし汁		0.65 g	0.34 Kg	0.34 Kg		]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
【秋のすまし汁】							汁椀＊大食缶＊お玉②
こまつな		10.00 g	6.21 Kg	6.20 Kg	長島	2cm幅	＊ １　混合だしをとる
しめじ		10.00 g	5.87 Kg	5.80 Kg	や三葉	斜め切り	＊ ２　小松菜はボイル後冷却
まいたけ		10.00 g	5.87 Kg	5.80 Kg	や三葉	短冊切り	＊ ２　①にきのこ類を加え煮て、調味
食塩		0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在		＊ し最後に②を加え味を調え仕上げる
醤油		2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	給食会		＊ 仕上がり量140ｇ/人
・だし汁		150.00 g	79.20 Kg	79.20 Kg		]	＊
だし昆布		0.09 g	0.05 Kg	0.05 Kg	足立鰹	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
花かつお		1.50 g	0.79 Kg	0.80 Kg	足立鰹	]	＊
【果物(富有柿)】							小皿＊　バット＊トング
富有柿　２Ｌ	270.00	0.13 個	68.64 個	67.00 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　：
【牛乳】							はし
★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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月25日 水曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-10-20 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
【ガーリックライス】							大皿＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		87.40 g	46.32 Kg	46.30 Kg	米	]	＊1. 麦ご飯をターメリック・酒入り
精麦		3.77 g	2.00 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ の水で炊く
ターメリック		0.04 g	0.02 Kg	20.00 g	在	]	＊2. にんにくを炒め香りが出たら人
清酒		0.95 g	0.50 Kg	0.00 本	小島	]	＊ 参を加え調味し、釜の数に分ける
★有塩バター		0.29 g	0.15 Kg	0.15 Kg	長島	炒め油	＊3. 炊き上がった①に②を混ぜ合わ
オリーブ油		0.48 g	0.25 Kg	0.00 本	小島	炒め油	＊ せ味を確認して配缶後クラスごとド
にんにく		0.57 g	0.33 Kg	0.40 Kg	や三葉	みじん切り	＊ ライパセリをふる
ロースハム		4.75 g	2.52 Kg	2.50 Kg	丸愛肉	みじん切り	＊
にんじん		2.85 g	1.56 Kg	1.50 Kg	や三葉	みじん切り	＊ ★バター除去別出
食塩		0.34 g	0.18 Kg	0.00 Kg	在		＊
白こしょう		0.05 g	26.50 g	0.00 g	在		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :
パセリ(乾)		0.01 g	5.30 g	5.30 g	在	上に散らす	＊
【ボルシチ（ロシア料理）】							どんぶり＊大食缶＊お玉②
豚もも小角切り		50.00 g	26.50 Kg	26.50 Kg	マル卵	]	＊1 鶏ガラスープをとる
赤ワイン		2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	小島	]	＊2 肉・香味野菜を炒め、他の野菜
ベーコン		5.00 g	2.65 Kg	2.70 Kg	丸愛肉		＊ も加え炒める
たまねぎ		50.00 g	28.19 Kg	28.00 Kg	や三葉	細い短冊	＊3 スープを加え、豆を加え煮込む
にんじん		20.00 g	10.93 Kg	11.00 Kg	や三葉	1cm角	＊4 調味し仕上げる
キャベツ		30.00 g	18.70 Kg	18.70 Kg	長島	短冊切り	＊
セロリー		3.00 g	2.45 Kg	2.50 Kg	や三葉	みじん切り	＊ 仕上がり量 200g/人
ビート		5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	長島	いちょう	＊
ビーツ(缶)		5.00 g	13.25 缶	13.00 缶	協同	半月切り	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :
ホールトマトカット缶		18.60 g	3.94 缶	4.00 缶	長島	1cm角	＊
トマトピューレ		11.32 g	2.00 缶	2.00 缶	給食会	1cm角	＊
上白糖		0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg	給食会	1cm角	＊
白ワイン		0.18 g	0.10 Kg	2.00 本	小島	小口切り	＊
食塩		0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在		＊
ディル(葉・乾燥)		0.03 g	15.90 g	16.00 g	小島		＊
白こしょう		0.01 g	5.30 g	0.00 g	在		＊
・スープ		54.72 g	29.00 Kg	29.00 Kg			＊
鶏ガラ		9.10 g	4.82 Kg	5.00 Kg	長島		＊
【ピリッとサラダ】							中皿＊中バット＊トング
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		2.50 g	1.33 Kg	0.00 Kg	給食会		＊1 ひじきはお湯で戻し、醤油で煮
醤油		0.75 g	0.40 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ て冷却
ツナフレーク		10.00 g	5.30 Kg	5.00 Kg	給食会	からいり	＊2 ツナは乾煎りし、冷却
きゅうり		10.00 g	5.41 Kg	5.40 Kg	や三葉	せん切り	＊3 野菜はボイル後冷却
にんじん		5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り	＊4 調味料は加熱後冷却
キャベツ		15.00 g	9.35 Kg	9.40 Kg	や三葉	せん切り	＊5 直前に①～?を④で味付けし味
サラダ油		2.50 g	1.33 Kg	0.00 本	在	]	＊ を確認後配缶する
醤油		2.25 g	1.19 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :
穀物酢		1.25 g	0.66 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
三温糖		0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
ラー油		0.07 g	0.04 Kg	0.04 Kg	在	]	＊
【スイートポテト】							小皿＊大バット＊手袋
東京さつまいも		40.00 g	23.55 Kg	23.60 Kg	長島	蒸→ﾏｯｼｭ	＊1. 蒸してマッシュしたさつま芋
ソフトタイプマーガリン		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	協同	] 温めておく	＊ に、卵以外を加えよく混ぜる
三温糖		4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ ★卵除去別出
調製豆乳（ミルクのように		4.00 g	2.12 Kg	2.00 本	協同	]	＊2. 換算量成型してカップにのせ、
バニラエッセンス		0.01 g	5.00 g	5.00 g	在		＊ ツヤ用の卵液をぬりきつね色に焼き
塩（50%）		0.01 g	5.00 g	5.00 g	在		＊ 目を付けて仕上げる
★液卵		1.13 g	1.00 袋	1.00 袋	協同		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :
紙カップ 小判型 3号	1.00	1.00 個	530.00 個	530.00 個	協同		＊
【東京牛乳】							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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月26日 木曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	39	11	2	10								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
【秋の里芋ポークカレーライス】							大皿＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		93.00 g	49.01 Kg	49.00 Kg	米	]	＊1．麦入りごはんを炊く
精麦		5.00 g	2.64 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊配缶時間　：
豚ももこま切り		40.00 g	21.08 Kg	21.00 Kg	マル卵	下味	＊
食塩		0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在	下味	＊ ＊大食缶＊お玉②
白こしょう		0.02 g	10.54 g	0.00 g	在	下味	＊ ０．ﾌﾞﾗｳﾝﾙｰを作りｶﾚｰ粉を加え、ｽｰ
カレー粉		0.31 g	0.16 Kg	2.00 缶	給食会	下味	＊ﾌﾞの一部でのばしておく
にんにく		0.48 g	0.27 Kg	0.30 Kg	や三葉	下味	＊ １．ｽｰﾌﾞをとる
サラダ油（炒め用）		2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	給食会		＊ ２．肉に下味をつけておく
たまねぎ		30.00 g	16.82 Kg	16.80 Kg	や三葉	スライス	＊ ３．油で玉葱を炒める。
えのきたけ		5.00 g	3.10 Kg	3.00 Kg	や三葉	1/2カット	＊※周囲が焦げないよう気を付けて、
にんじん		10.00 g	5.43 Kg	5.40 Kg	や三葉	いちょう	＊ 玉葱がこげ茶色になるまで約1時間
さといも		20.00 g	12.40 Kg	12.40 Kg	田倉	厚いちょう	＊ 炒める
かぶ		15.00 g	8.68 Kg	8.70 Kg	田倉	厚いちょう	＊ ４．肉を加えて炒め、ｽｰﾌﾞを回し入
かぶ(葉)		5.00 g	3.76 Kg	3.80 Kg	田倉	小口切り	＊ れながら加える
だいこん		20.00 g	11.71 Kg	11.70 Kg	や三葉	厚いちょう	＊ ５．蒸した里芋を加え、０のﾙｰを加
ウスターソース		5.40 g	2.85 Kg	0.00 本	給食会		＊ え調味する
トマトケチャップ		5.40 g	2.85 Kg	3.00 Kg	給食会		＊ ６．ボイル後冷却板かぶ（葉）を加
醤油		3.36 g	1.77 Kg	0.00 本	給食会		＊ え仕上げる
食塩		0.67 g	0.35 Kg	0.00 Kg	在		＊ 仕上がり目安：２１０g/人
サラダ油（炒め用）		5.88 g	3.10 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
薄力粉		5.88 g	3.10 Kg	0.00 袋	給食会	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
米粉		0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在	水溶き	＊
カレー粉		1.26 g	0.66 Kg	0.00 缶	給食会		＊
・スープ		42.00 g	22.13 Kg	22.13 Kg		]	＊
鶏ガラ		12.00 g	6.32 Kg	6.00 Kg	長島	]	＊
野菜くず		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		]	＊
【小松菜のサラダ】							中皿＊小バット＊トング
こまつな		20.00 g	12.40 Kg	12.40 Kg	田倉	2cm幅	＊1.野菜はボイル後真空冷却
キャベツ		15.00 g	9.30 Kg	9.30 Kg	や三葉	せん切り	＊2．きゅうりは湯通しし水にとる
にんじん		5.40 g	2.94 Kg	3.00 Kg	や三葉	せん切り	＊ ３．ﾂﾅはｽﾁｰﾑｺﾝﾍﾞｸｼｮﾝで蒸しﾚﾓﾝ汁
もやし		10.00 g	5.43 Kg	5.40 Kg	や三葉	せん切り	＊をふる
ツナフレーク		5.60 g	2.95 Kg	3.00 Kg	給食会	]	＊ ４．①の上に②・③を配缶する
ポッカレモン		1.00 g	0.53 Kg	2.00 本	協同	]	＊ ５．ドレッシングは加熱後冷却し仕
サラダ油		2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	在		＊ 上げにﾚﾓﾝ汁を加え直前に①を味付
穀物酢		2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	給食会		＊け
上白糖		0.90 g	0.47 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 中心温度　℃配缶時間　：
塩（50%）		0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在		＊
白こしょう		0.02 g	10.54 g	0.00 g	在		＊
洋辛子		0.01 g	0.01 Kg	0.01 Kg	在		＊
醤油		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		＊
ポッカレモン		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	協同		＊
【バナナ入りフルーツヨーグルト】							汁椀＊小食缶＊おに玉②
★オーガニックバナナ		10.00 g	8.79 Kg	8.80 Kg	長島	輪切り	＊ １　シロップを切り冷却。バナナは
★国産ミックスドフルーツ		20.00 g	3.51 Pc	4.00 Pc	給食会		＊ カット後缶汁につけ、フルーツを換
★黄桃缶ダイス(缶詰果肉)		21.28 g	6.41 缶	7.00 缶	協同		＊ 算量配缶後、①を配缶する
★りんご(缶詰・固)		6.60 g	1.99 缶	2.00 缶	在		＊ ２．直前にヨーグルトをトッピング
パイン缶詰(果肉のみ)		17.08 g	5.00 缶	5.00 缶	給食会		＊ ★果物除去別出
★プレーンヨーグルト		30.19 g	31.82 個	32.00 個	名トー	]	＊ ★ヨーグルト除去別出
							中心温度　℃配缶時間　：
【牛乳】							スプーン・はし
★東京牛乳（飲用）	206.00	1.00 本	527.00 本	517.00 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]

2026年11月27日 金曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-10-20 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	41	11	2	10								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
【秋は夕暮れご飯(無)】							どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②
無洗米		90.00 g	47.61 Kg	47.60 Kg	米	]	＊1. すりおろし人参は、炊く直前に
水		108.00 g	57.13 Kg	57.13 Kg		]	＊調味した米の上にのせて一緒に炊く
JAS有機にんじん		10.00 g	5.45 Kg	10.00 Kg	長島	おろす	＊2. 炊き上がったご飯に各加熱して
塩（50%）		0.60 g	0.32 Kg	0.00 Kg	在	]	＊おいたしらすと胡麻をむらなく混ぜ
清酒		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]	＊て仕上げる
しらす干し(微乾燥品)		3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	喜久魚	蒸す(加熱)	＊★ごま除去別出
★白胡麻		1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊中心温度　℃配缶時間　：
【チキンのハーブ焼き】							大皿＊大バット＊トング
鶏肉モモ(60g)	60.00	1.00 枚	529.00 枚	531.00 枚	マル卵	]	＊1．肉に塩コショウワインをふり臭
食塩		0.33 g	0.17 Kg	0.00 Kg	在	]	＊み抜きをする
白こしょう		0.02 g	0.01 Kg	0.00 g	在	]	＊2．①にオリーブオイルを塗り、か
白ワイン		1.82 g	0.96 Kg	0.00 本	小島	]	＊らいりしたパン粉にスパイスを加え
オリーブ油		0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	小島		＊た物をつけてオーブンで焼く
オールスパイス(粉)		0.02 g	10.58 g	1.00 本	小島	]	＊
オレガノ(粉)		0.02 g	10.58 g	1.00 本	小島	]	＊中心温度　℃配缶時間
セイジ(粉)		0.02 g	10.58 g	1.00 本	小島	]	＊
ローズマリー		0.02 g	10.58 g	1.00 本	小島	]	＊
カルダモン		0.02 g	10.58 g	1.00 本	小島	]	＊
パン粉(乾燥)		2.42 g	1.28 Kg	0.00 Kg	在	からいり	＊
パセリ		0.85 g	0.50 Kg	0.30 Kg	や三葉	みじん切り	＊
【高野豆腐クルトンの白菜サラダ】							盛合＊　バット＊のの字トング
サラダ油（揚げ物用）		0.30 g	0.16 Kg	0.00 缶	給食会		＊1　高野豆腐は水で戻してからしっ
薄切高野豆腐		1.50 g	0.79 Kg	0.79 Kg	協同	戻しておく	＊かり絞ります。（重量の目安は乾燥
醤油		0.15 g	0.08 Kg	0.00 本	給食会	]	＊時の2～2.5倍）
本みりん		0.15 g	0.08 Kg	0.00 本	小島	]	＊2　①に醤油とみりんをしみ込ませ
薄力粉		0.15 g	0.08 Kg	0.00 袋	給食会		＊てから小麦粉を振り、全体にまぶす
はくさい		20.00 g	11.26 Kg	11.30 Kg	や三葉	短冊切り	＊3　160℃の油で40～60秒揚げる。
こまつな		10.00 g	6.22 Kg	6.30 Kg	田倉	3cm幅	＊きつね色になる前に取り出す
赤パプリカ		4.00 g	2.35 Kg	2.30 Kg	や三葉	せん切り	＊4　野菜はボイル後冷却
卵不使用マヨネーズ		6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	給食会	]	＊5　調味料を全て混ぜ合わせ、④と
醤油		1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	給食会	]	＊和える直前に①をトッピング
上白糖		0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
鰹節粉		0.30 g	0.16 Kg	0.15 Kg	足立鰹	からいり	＊中心温度　℃配缶時間　：
【クラムチャウダー】							汁椀＊大食缶＊お玉②
鶏ガラ		8.00 g	4.23 Kg	4.00 Kg	長島	]	＊1　とりがらスープをとる
水		56.00 g	29.62 Kg	29.62 Kg		]	＊2　ホワイトルーを作る
・スープ		40.00 g	21.16 Kg	21.16 Kg			＊3　あさりにワインをふっておく
薄力粉		3.00 g	1.59 Kg	0.00 袋	給食会	]	＊4　玉葱は半分にしたものを薄切り
サラダ油（炒め用）		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会	]	＊、にんじんは5㎜厚イチョウ切、小
★有塩バター		2.00 g	2.35 個	2.00 個	長島	]	＊松菜は2cm幅に切ってボイル後冷却
米粉		1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在	水溶き	＊5　スープに玉葱・人参・大豆を入
あさりむきみ		16.00 g	8.46 Kg	8.00 Kg	長島		＊れて煮る。あさりを加え、塩・胡椒
白ワイン		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島	]	＊・ワインを加え調味する
たまねぎ		30.00 g	16.88 Kg	16.80 Kg	や三葉	薄切り	＊★牛乳・乳製品除去別出
にんじん		10.00 g	5.45 Kg	5.45 Kg	在	いちょう	＊6　温めておいた牛乳とルーを加え
大豆(国産､ゆで)		20.00 g	10.58 Kg	10.00 Kg	長島		＊よくなじませる
こまつな		5.00 g	3.11 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅	＊7　量を調整し、仕上げに小松菜・
食塩		0.64 g	0.34 Kg	0.00 Kg	在		＊生クリームを加え仕上げる
白こしょう		0.02 g	10.58 g	0.00 g	在		＊仕上がり目安１７０g/人
★牛乳（調理用）東京牛乳		36.00 g	19.04 Kg	19.00 本	名トー	暖めておく	＊中心温度　℃配缶時間　：
無調整豆乳		4.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	小島		＊
★生クリーム		2.40 g	1.27 Kg	1.00 Kg	名トー		＊
【果物(ラ･フランス)】							小皿＊小バット＊トング★果物除去
★西洋なし	350.00	0.13 個	68.77 個	68.00 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、塩水変色止め
							（塩0.1ｋ）配缶時間　：
【牛乳】							はし・スプーン
★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

栄養教諭	業務責任

[調 理 室 手 配 表]

2026年11月30日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校　　2026-10-20 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	41	11	2	10								529	529.00	期末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	50.26 Kg	50.30 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2
							倍の水分量で炊く
							配缶時間　：
【鯖のケチャップ焼き風】							大皿＊大バット＊ののじトング
★さば　60	60.00	1.00 切	529.00 切	529.00 切	小島	]	＊ １　魚に酒をふり臭みをとる
清酒		2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ２　水分をとって小麦粉澱粉を合わ
薄力粉		3.38 g	1.79 Kg	0.00 袋	給食会		＊ せた粉をまぶして揚げる
でん粉		3.89 g	2.06 Kg	0.00 Kg	小島		＊ ３　調味料に生姜を加え加熱し汁気
サラダ油（揚げ物用）		4.00 g	2.12 Kg	0.00 缶	給食会		＊ が半分になるまで煮詰める
しょうが		0.30 g	0.20 Kg	0.25 Kg	や三葉	おろす汁ﾊﾐ	＊ ４　中心温度を確認した魚にケチャ
トマトケチャップ		5.66 g	2.99 Kg	3.00 Kg	給食会	]	＊ ップソースをかけて仕上げる
醤油		5.66 g	2.99 Kg	0.00 本	給食会	]	＊
清酒		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
三温糖		2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊
本みりん		2.50 g	1.32 Kg	0.00 本	小島	]	＊
水		5.00 g	2.65 Kg	2.65 Kg		]	＊
でん粉		0.23 g	0.12 Kg	0.00 Kg	小島	水溶き	＊
【ひじきとあさりのトマト煮】							盛合＊中バット＊トング
干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾）		2.40 g	1.27 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく	＊ １．ひじきは水で戻し、あさりは酒
あさりむきみ		4.88 g	2.58 Kg	3.00 Kg	長島	]	＊ をふっておく
清酒		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ２．釜にオリーブ油をふき、にんに
にんじん		4.00 g	2.18 Kg	2.00 Kg	や三葉	せん切り	＊ くの香りが出るよう弱火で炒め、あ
さやいんげん		4.00 g	2.18 Kg	2.00 Kg	や三葉	斜め切り	＊ さり、ひじきを加えいためる。砂糖
島さつま揚げ		4.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	長島	細い短冊	＊ ・醤油で味付けをして、水をひじき
ホールトマトカット缶		8.00 g	1.69 缶	2.00 缶	長島		＊ の戻し加減で様子を見ながら加える
オリーブ油		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島		＊ ３．さつま揚げ、トマト缶を加え煮
にんにく		0.40 g	0.23 Kg	0.30 Kg	や三葉	おろす	＊ 込む
三温糖		1.20 g	0.63 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ ４．2.5cmの小口切にしたいんげん
醤油		1.44 g	0.76 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ はボイル後冷却しておき、直前彩加
水		2.40 g	1.27 Kg	1.27 Kg			＊ ５．仕上げにタバスコとごま油で風
ごま油		0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	在		＊ 味を付けて仕上げる
タバスコ		0.01 g	0.01 Kg	0.01 Kg	在		＊ 中心温度　℃　配缶時間　：
【なめこのかきたま汁】							汁椀＊大食缶＊お玉②
鶏肉モモ（こま）		14.40 g	7.62 Kg	7.60 Kg	丸愛肉		＊ １．だし汁をとる
にんじん		8.00 g	4.36 Kg	4.40 Kg	や三葉	いちょう	＊ ２．人参3mm厚、大根5mm厚、ねぎ3m
だいこん		15.00 g	8.82 Kg	8.80 Kg	長島	いちょう	＊ m厚に各カットする
なめこ（水煮缶詰）		15.00 g	5.88 缶	6.00 缶	協同		＊ ３．だし汁で人参・大根を・鶏肉を
★たまご		15.00 g	9.34 Kg	9.40 Kg	マル卵		＊ 煮る
醤油		2.80 g	1.48 Kg	0.00 本	給食会		＊ ４．煮えたらなめこを加え調味し、
食塩		0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在		＊ 水溶きでん粉でとろみをつける
清酒		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島		＊ ★卵除去別出
本みりん		0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	小島		＊ ５．わいてから卵液を細く入れふん
でん粉		0.64 g	0.34 Kg	0.00 Kg	小島		＊ わりかきたま状に仕上げ、最後にね
ねぎ		4.00 g	3.53 Kg	3.50 Kg	や三葉	斜め線切り	＊ ぎを加え味を調え仕上げる
・スープ		98.20 g	51.95 Kg	51.95 Kg		]	＊ 仕上がり量：１４０ｇ/人
鰹厚削り節		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]	＊ 中心温度　℃配缶時間　：
【果物（りんご1/8）】							小皿＊小バット＊トング★果物除去
★りんご	310.00	0.13 個	68.77 個	68.00 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	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