

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 2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

2026-01-21 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
	469	41	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							
【高野豆腐ご飯】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②							
無洗米			80.00 g	42.16 Kg	42.00 Kg	米			＊ 1. 具を炒め煮にして、釜の数に分							
豚ももせん切り			11.10 g	5.85 Kg	5.90 Kg	丸愛肉	]		＊ けておく							
清酒			1.01 g	0.53 Kg	10.00 本	小島	]		＊ 2. ご飯を煮汁を加え炊く							
高野豆腐（短冊）			3.66 g	1.93 Kg	2.00 Kg	給食会	せん切り		＊ 3. 炊きあがったご飯に①＊ ①後冷							
しめじ			6.60 g	3.86 Kg	3.80 Kg	やKS	みじん切り		＊ 却した青梗菜を彩りで加えむらなく							
干し椎茸（スライス）			0.50 g	0.26 Kg	0.25 Kg	足立鯉	みじん切り		＊ 混ぜ味を確認し仕上げる							
にんじん			12.44 g	6.76 Kg	6.70 Kg	やKS	せん切り		＊							
サラダ油（炒め用）			1.01 g	0.53 Kg	10.00 本	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :							
三温糖			0.61 g	0.32 Kg	10.00 Kg	給食会			＊							
清酒			2.42 g	1.28 Kg	0.00 本	小島			＊							
醤油			4.03 g	2.12 Kg	24.00 本	給食会			＊							
本みりん			1.01 g	0.53 Kg	7.00 本	小島			＊							
・だし汁			14.69 g	7.74 Kg	7.74 Kg				＊							
チンゲンツァイ			2.64 g	1.64 Kg	1.70 Kg	やKS	1cm幅		＊							
きざみのり			0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	給食会			＊							
【鰯の唐揚げ甘酢あん】									大皿＊ バット＊の字トング							
サラダ油（揚げ物用）			5.00 g	2.64 Kg	3.00 缶	給食会			＊ 1. 魚に下味をつける							
ぶり 60g		60.00	1.00 切	527.00 切	527.00 切	小島	]		＊ 2. 揚げる直前にでん粉							
しょうが			0.48 g	0.32 Kg	0.35 Kg	やKS	おろす		＊ をまぶし揚げる							
醤油			0.36 g	0.19 Kg	0.00 本	給食会	下味		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :							
清酒			2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	小島	下味		＊							
でん粉			12.00 g	6.32 Kg	20.00 Kg	給食会			＊							
・だし汁			12.00 g	6.32 Kg	6.32 Kg		]		＊ 1. 長ねぎは手切りして水にさらす							
三温糖			3.60 g	1.90 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 2. 調味料を加熱し、煮詰めてから							
醤油			6.00 g	3.16 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 味を確認し熱々を揚げた魚にかける							
清酒			1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	小島	]		＊							
ねぎ			2.40 g	2.11 Kg	2.00 Kg	やKS	みじん切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :							
穀物酢			1.80 g	0.95 Kg	6.00 本	給食会	]		＊							
【ナムル(小松菜・もやし)】									盛合＊ バット＊トング							
こまつな			20.00 g	12.40 Kg	12.40 Kg	長島	2cm幅		＊ 1. 野菜はカット後ボイルし冷却							
もやし			25.00 g	13.58 Kg	13.60 Kg	やKS			＊ 2. 調味料は加熱しておく							
にんにく			0.05 g	0.03 Kg	0.10 Kg	やKS	みじん切り		＊ 3. 直前に②をなじませ味を微調整							
サラダ油（炒め用）			0.74 g	0.39 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ し配缶する							
ごま油			0.74 g	0.39 Kg	1.00 本	給食会	]		＊ ★ごま除去別出							
★白胡麻			0.75 g	0.40 Kg	2.00 Kg	給食会	からいり		＊							
醤油			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :							
食塩			0.10 g	0.05 Kg	4.50 Kg	在	]		＊							
トウバンジャン			0.05 g	0.03 Kg	0.24 Kg	在	]		＊							
【タアサイと豆腐の中華スープ】									汁椀＊大食缶＊お玉②							
ロースハム			3.00 g	1.58 Kg	1.60 Kg	丸愛肉	せん切り		＊ 1. 鶏ガラスープをとる							
えのきたけ			13.00 g	8.06 Kg	8.00 Kg	やKS	2cm幅		＊ 2. タアサイはボイル後冷却							
木綿豆腐			5.00 g	2.64 Kg	2.70 Kg	協同	0.8cm角		＊ 3. 春雨は戻して茹でておく							
タアサイ			5.00 g	2.80 Kg	2.80 Kg	やKS	2cm幅		＊ 4. ①にハム・野菜を加え調味して							
緑豆はるさめ			2.07 g	1.09 Kg	1.00 Kg	長島	3等分		＊ 最後に②③を加え仕上げる							
しょうが			0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす汁/ミ		＊							
醤油			2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	給食会			＊ 仕上がり量：140g/人							
食塩			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在			＊							
白こしょう			0.02 g	10.54 g	83.58 g	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :							
・スープ			100.00 g	52.70 Kg	52.70 Kg				＊							
鶏ガラ			10.00 g	5.27 Kg	5.00 Kg	長島			＊							
【果物(甘平1/6)】									小皿＊ バット＊手袋							
甘平		250.00	0.17 個	89.59 個	89.00 個	長島			＊ 3回以上流水で洗い縦カット（1/6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	527.00 本	521.00 本	名ト一										

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2026年 2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

2026-01-21 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
	469	39	11	2	2								523	523.00	(学推)
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	49.69 Kg	49.70 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 ：		
【湯葉入り有機肉じゃが】													大皿＊大食缶＊おに玉②		
サラダ油（炒め用）							2.31 g	1.21 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. 冷凍さやえんどうは＊1ル後冷却		
豚ももこま切り							55.00 g	28.77 Kg	28.80 Kg	マル卵			＊ し斜め1/2～1/3カット		
JAS有機じゃがいも							99.12 g	57.60 Kg	58.00 Kg	長島	一口大		＊ 2. 肉・野菜を炒め、だし汁を加え		
JAS有機にんじん							22.00 g	11.86 Kg	11.00 Kg	長島	厚いちょう		＊ 煮る		
JAS有機たまねぎ							40.00 g	22.25 Kg	22.00 Kg	長島	一口大		＊ 3. 調味し味を含ませ最後に湯葉・		
しらたき							30.00 g	15.69 Kg	16.00 Kg	協同	下茹で		＊ 白滝・絹さやを加え仕上げる		
えのきたけ							2.93 g	1.80 Kg	1.80 Kg	やKS	2cm幅		＊		
湯葉(干し)							1.04 g	0.54 Kg	1.00 Kg	長島			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
きぬさや（すじとり）							5.00 g	2.62 Kg	2.50 Kg	長島	斜め切り		＊		
三温糖							3.50 g	1.83 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊		
本みりん							3.50 g	1.83 Kg	0.00 本	小島	]		＊		
醤油							8.80 g	4.60 Kg	0.00 本	給食会	]		＊		
清酒							3.66 g	1.91 Kg	0.00 本	小島	]		＊		
・だし汁							25.00 g	13.08 Kg	13.08 Kg				＊		
【味噌汁(大根・油揚げ・若芽)】													汁椀＊小食缶＊お玉②		
だいこん							30.00 g	17.43 Kg	17.50 Kg	やKS	いちょう		＊ 1 だし汁をとる		
油揚げ							2.50 g	1.31 Kg	1.30 kg	協同	色紙切り		＊ 2 具を煮る		
カットわかめ							0.75 g	0.39 Kg	1.20 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	2.09 Kg	10.00 Kg	在			＊ 仕上げる		
赤味噌							4.00 g	2.09 Kg	20.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安：130g/人		
・だし汁							100.00 g	52.30 Kg	52.30 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
鰹厚削り節							3.00 g	1.57 Kg	1.60 Kg	足立鰹	]		＊		
【果物(国産ネーブル1/8)】													小皿＊ バット＊手袋		
ネーブル 3 L						360.00	0.13 個	67.99 個	67.00 個	長島			・ 3回以上流水で洗いスマイルカッ ト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	523.00 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

[調理室手配表]

栄養教諭 業務責任

2026年 2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

2026-01-21 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
	469	40	11	2	4									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			
【ジャンバラヤ】													大皿＊飯バット＊しゃもじ②			
無洗米							75.00 g	39.45 Kg	39.50 Kg	米			＊ 1. やや固めにご飯を炊く			
ベーコン							8.00 g	4.21 Kg	4.20 Kg	マル卵	1 cm角		＊ 2. サラダ油を熱して玉葱が透き通			
たまねぎ							13.50 g	7.55 Kg	7.60 Kg	やKS	荒みじん		＊ るまで炒め、べーコンを加え炒めさら			
青ピーマン							13.50 g	8.35 Kg	8.40 Kg	やKS	荒みじん		＊ にピーマンを加え炒める			
国産マッシュルーム(水煮)							7.54 g	3.97 Kg	4.00 Kg	給食会			＊ 3. ②に人参・生姜・コンニクを加え火			
にんじん							9.00 g	4.88 Kg	4.80 Kg	やKS	おろす		＊ を通し香りが立ってきたらひよこ豆			
しょうが							0.83 g	0.55 Kg	0.60 Kg	やKS	おろす		＊ ・マッシュルームを加え調味料を加え味を			
にんにく							1.13 g	0.65 Kg	0.70 Kg	やKS	おろす		＊ 調える			
サラダ油(炒め用)							3.30 g	1.74 Kg	0.00 本	給食会			＊ 4. 炊きあがったご飯に③を加えて			
ウィンナー							11.26 g	5.92 Kg	6.00 Kg	マル卵			＊ むらなく混ぜ仕上げる			
ひよこまめ(ゆで)							6.76 g	3.56 Kg	3.00 Kg	協同			＊			
食塩							0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :			
チリパウダー							0.08 g	42.08 g	42.08 g	小島			＊			
カレー粉							0.45 g	236.70 g	236.70 g	在			＊			
国産トマトケチャップ							24.54 g	12.91 Kg	4.00 袋	給食会			＊			
三温糖							1.11 g	0.58 Kg	0.00 Kg	給食会			＊			
【さわやかサラダ】													中皿＊ バット＊トンブ			
ツナフレーク							5.00 g	2.63 Kg	6.00 Kg	給食会	せん切り		＊ 1. ツナは加熱冷却			
ちりめんじゃこ							2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	喜久魚	からいり		＊ 2. じゃこはから炒り			
緑豆はるさめ							5.00 g	2.63 Kg	2.50 Kg	長島			＊ 3. 春雨は戻して茹でて冷却			
きゅうり							10.00 g	5.37 Kg	5.40 Kg	やKS	輪切り		＊ 4. 野菜は時間差で混ぜながら茹で			
キャベツ							30.00 g	18.56 Kg	18.60 Kg	やKS	せん切り		＊ て冷却			
にんじん							5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	やKS	せん切り		＊ 4. 加熱し冷却したドレッシングと調味			
レモン(果汁、生)							1.50 g	0.79 Kg	2.00 本	協同	]		＊ 料、全ての材料を混ぜ合わせ味を確			
穀物酢							1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 認して仕上げる			
三温糖							0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :			
醤油							2.20 g	1.16 Kg	0.00 本	給食会	]		＊			
卵不使用マヨネーズ							2.20 g	1.16 Kg	1.00 Kg	給食会			＊			
【ペイザンヌスープ】													汁椀＊大食缶＊お玉②			
サラダ油(炒め用)							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. 鶏ガラスープをとる			
ベーコン							3.00 g	1.58 Kg	1.60 Kg	マル卵	短冊切り		＊ 2. 油でベーコン・肉を炒め、玉葱			
豚ももせん切り							30.00 g	15.78 Kg	15.80 Kg	丸愛肉			＊ ・セロリ・にんじんの順に炒める			
セロリー							5.00 g	4.04 Kg	4.00 Kg	やKS	せん切り		＊ 3. スープを加えあくをとりながら			
たまねぎ							30.00 g	16.78 Kg	16.80 Kg	やKS	せん切り		＊ 煮る			
キャベツ							10.00 g	6.19 Kg	6.20 Kg	やKS	せん切り		＊ 4. 最後に長ネギを加え塩・コショ			
にんじん							7.00 g	3.80 Kg	3.80 Kg	やKS	せん切り		＊ ウで味を調えパセリ			
ねぎ							10.00 g	8.77 Kg	8.80 Kg	やKS	せん切り		＊ を加え仕上げる			
ローリエ(粉)							0.01 g	5.26 g	10.49 g	在			＊			
・スープ							140.00 g	73.64 Kg	73.64 Kg		]		＊ 仕上がり目安：170 g/人			
鶏ガラ							14.00 g	7.36 Kg	7.00 Kg	長島	]		＊			
食塩							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :			
白こしょう							0.02 g	10.52 g	0.00 g	在			＊			
白ワイン							2.00 g	1.05 Kg	1.28 本	小島			＊			
【ココアのスイートポテト】													小皿＊小バット＊手袋			
さつまいも							35.00 g	20.46 Kg	20.50 Kg	やKS	蒸→マッシュ		＊ 1. 蒸してマッシュしたさつま芋に			
白いんげん豆ピューレ							4.00 g	2.10 Kg	8.00 Kg	給食会	蒸す(加熱)		＊ 蒸した豆ペーストを加え混ぜる			
上白糖							3.00 g	1.58 Kg	12.19 Kg	在	]		＊ 2. 砂糖・バター・生クリームは火			
★有塩バター							2.00 g	1.05 Kg	2.00 個	長島	暖めておく		＊ にかけて溶けたら、①に加えて混ぜる			
★生クリーム							2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	名トー	]		＊ ★乳製品除去別出			
													3. 換算量丸く成型して、スチコン			
ピュアココア							2.80 g	1.47 Kg	1.50 Kg	長島	]		＊ 180℃で5～6分加熱する			
													4. 2種類のココアを混ぜ合わせて			
													おく			
													5. ③のあら熱がとれたら、④のコ			
													コアをまぶし配缶する			
													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	526.00 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 2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

2026-01-21 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
	469	39	11	2	3								524	524.00	(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						
【まるごとわかめご飯】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			87.57 g	45.89 Kg	46.00 Kg	米			＊ 1 米、もち麦をさっと洗い異物が						
精麦			7.53 g	3.95 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ ないか確認し炊く						
水			118.75 g	62.23 Kg	62.23 Kg		]		＊ 2 炊き上がったご飯に炊き込みわ						
理研乾燥千切り花めかぶ			0.93 g	0.49 Kg	5.00 袋	協同			＊ かめ、めかぶを混ぜ合わせ４５分蒸						
ヘルシーファームかむわかめご飯の素			5.29 g	2.77 Kg	6.00 袋	協同			＊ らし配缶する 配缶時間 ：						
【鮭のフライ】									大皿＊大バット（あみ）＊トング						
生さけ ６０g		60.00	1.00 切	524.00 切	524.00 切	喜久魚			＊ 1 魚に下味をつける						
食塩			0.20 g	0.10 Kg	0.00 Kg	在			＊ 2 小麦粉・米粉を豆乳でドロ状に						
白こしょう			0.01 g	5.24 g	0.00 g	在			＊ したものにくぐらせ、パン粉をまぶ						
薄力粉			4.80 g	2.52 Kg	14.00 Kg	給食会	]		＊ してこんがりきつね色に揚げる(170						
米粉			1.00 g	0.52 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ ℃)						
無調整豆乳			5.00 g	2.62 Kg	3.00 Kg	小島	]		＊ （水分（濃度）は水で調整する）						
パン粉(乾燥)			6.40 g	3.35 Kg	4.00 Kg	給食会			＊ ・ソースはあわせて加熱後フライに						
サラダ油（揚げ物用）			7.00 g	3.67 Kg	3.67 Kg	在			＊ かける						
中濃ソース			3.00 g	1.57 Kg	1.00 本	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
ウスターソース			2.00 g	1.05 Kg	1.00 本	給食会	]		＊ ソース中心温度 ℃配缶時間 ：						
【切干大根とひじきのごまサラダ】									盛合＊中バット＊ののじトング						
切干しだいこん			1.03 g	0.54 Kg	0.60 Kg	長島	戻しておく		＊ 1 乾物は戻してゆでて冷却						
干ひじき(鉄釜、乾)			0.51 g	0.27 Kg	0.27 Kg	在	戻しておく		＊ 2 野菜はボイル後冷却						
にんじん			5.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg	田倉	せん切り		＊ 3 ねぎ・しょうが・調味料は						
キャベツ			30.00 g	18.49 Kg	18.50 Kg	やKS	せん切り		＊ 加熱後練りごまを加え冷却						
東京ねぎ			1.00 g	0.88 Kg	0.90 Kg	長島	みじん切り		＊ ★ごま除去別出						
しょうが			0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	みじん切り		＊ 4 直前に①②③を合わせ味を						
醤油			2.30 g	1.21 Kg	0.00 本	給食会			＊ 確認し配食する						
三温糖			0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
穀物酢			0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
★白練り胡麻			1.29 g	0.68 Kg	1.00 瓶	長島	暖めておく		＊						
【具だくさん味噌汁】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
東京産だいこん			20.00 g	11.64 Kg	12.00 Kg	長島	いちよう		＊ 1. だし汁をとる						
にんじん			10.00 g	5.40 Kg	5.40 Kg	田倉	いちよう		＊ 2. 具を加え調味し、仕上げにあさ						
白こんにゃく			10.00 g	5.24 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り		＊ つきを散らす						
木綿豆腐			10.00 g	5.24 Kg	5.80 Kg	協同	さいの目		＊						
えのきたけ			10.00 g	6.16 Kg	6.20 Kg	やKS	３等分		＊ 仕上がり目安量 １５０g/人						
しめじ			10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	やKS	小房に分ℓ		＊						
あさつき			2.50 g	1.31 Kg	1.30 Kg	やKS	小口切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
白味噌			3.77 g	1.98 Kg	0.00 Kg	在			＊						
赤味噌			3.77 g	1.98 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
醤油			1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	給食会			＊						
・だし汁			70.00 g	36.68 Kg	36.68 Kg				＊						
煮干し			2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	足立鯉			＊						
【果物(りんご1/6)】									小皿＊小バット＊手袋★りんご除去						
★サンふじ		310.00	0.17 個	89.08 個	89.00 個	長島	8つ割		3回以上流水で洗い、1/6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	524.00 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 2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

2026-01-21 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
	469	41	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			
【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	50.07 Kg	50.00 Kg	米		＊ さっと洗い異物がないか確認し、 1.2倍の水分量でご飯を炊く 配缶時間 ：			
【四川豆腐】												大皿＊大食缶＊お玉②			
サラダ油（炒め用）							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		＊ 1. 豆腐は湯煎にかけておく			
押し豆腐							100.00 g	52.70 Kg	53.00 Kg	長島	色紙切り	＊ 2. 肉に下味を付けておく			
豚ももこま切り							30.00 g	15.81 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	や三葉	みじん切り	＊ 4. かたい野菜から炒め、調味し水			
しょうが							0.70 g	0.46 Kg	0.50 Kg	や三葉	みじん切り	＊ 溶きでんぷんで濃度を付ける			
にんじん							26.00 g	14.12 Kg	14.20 Kg	や三葉	短冊切り	＊ 5. 最後に①とボイル後冷却した青			
国産きくらげ(乾)							0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	小島	みじん切り	＊ 梗菜、ニラ・葱を加え仕上げる			
ザーサイ							0.65 g	0.34 Kg	0.34 Kg	小島	短冊切り	＊ 崩さないように注意			
にら							1.82 g	1.01 Kg	1.00 Kg	や三葉	2cm幅	＊			
チンゲンツアイ							20.00 g	12.40 Kg	12.40 Kg	や三葉	短冊切り	＊ ※ザーサイは塩抜きをする			
ねぎ							26.00 g	22.83 Kg	22.80 Kg	や三葉	短冊切り	＊			
上白糖							4.55 g	2.40 Kg	0.00 Kg	在		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
醤油							10.00 g	5.27 Kg	0.00 本	給食会		＊			
赤味噌							2.60 g	1.37 Kg	0.00 Kg	給食会		＊			
清酒							2.60 g	1.37 Kg	0.00 本	小島		＊			
トウバンジャン							0.39 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在		＊			
でん粉							2.60 g	1.37 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	＊			
椎茸戻し汁							52.00 g	27.40 Kg	27.40 Kg			＊			
【中華卵入りクリームコーンスープ】												汁椀＊小食缶＊おに玉②			
★液卵							10.00 g	5.27 Kg	9.00 袋	協同		＊ 1. がらスープをとる			
クリームコーン							15.00 g	7.91 Kg	8.00 Kg	給食会		＊ 2. 小松菜はボイル後冷却する			
にんじん							5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り	＊ 3. 人参を①で煮て調味する			
江戸菜							5.00 g	3.10 Kg	3.00 Kg	長島	2cm幅	＊ ★たまご除去別出			
ねぎ							10.00 g	8.79 Kg	8.80 Kg	や三葉	小口切り	＊ ベースにコーン類を加え水溶きでん			
・スープ							90.00 g	47.43 Kg	47.43 Kg			＊ ぷんで濃度をつけてから溶き卵を加			
鶏ガラ							9.00 g	4.74 Kg	5.00 Kg	長島		＊ えふんわり仕上げる			
食塩							0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在		＊ 4. 最後に②をほぐしながら加え仕			
黒こしょう							0.02 g	10.54 g	30.54 g	在		＊ 上げる			
醤油							0.60 g	0.32 Kg	0.00 本	給食会		＊ 仕上がり目安：140g/人			
でん粉							1.30 g	0.69 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：			
【東京キャベキ】												カップ＊ バット＊手袋			
薄力粉							16.66 g	8.78 Kg	0.00 Kg	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	0.90 Kg	小島		＊ して軽く絞る			
サラダ油							5.00 g	2.64 Kg	4.53 Kg	在		＊ 2. 粉類は合わせてふるっておく			
きび砂糖							10.00 g	5.27 Kg	5.27 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	3.95 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	10.33 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	527.00 個	530.00 個	協同		＊ 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】												はし・スプーン			
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	527.00 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

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2026年 2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

2026-01-21 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
	469	39	11	2	2								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						
【フィリーチーズステーキ】									大皿＊ バット＊手袋						
★コッペパン60g		85.00	1.00 個	523.00 個	523.00 個	パン			＊ 1. 上に切り込みをを入れる						
★有塩バター			1.00 g	0.52 Kg	1.00 個	長島	]		＊ 2. ピーマンは下ゆで、玉葱はバタ						
たまねぎ			10.00 g	5.56 Kg	4.50 Kg	や三葉	横一スライス		＊ 一で炒めておく						
サラダ油（炒め用）			0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	給食会			＊ 3. 油を熱し、肉を炒める						
青ピーマン			6.00 g	3.69 Kg	3.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ 4. ③に②を加え塩コショウで調味						
牛モモこま			30.00 g	15.69 Kg	15.70 Kg	マル卵			＊ 5. ①のパンに④を換算量はさみ、						
豚ももこま切り			25.00 g	13.08 Kg	13.00 Kg	マル卵			＊ チーズをのせてスチコンで焼き仕上						
塩（50%）			0.40 g	0.21 Kg	0.99 Kg				＊ げる						
黒こしょう			0.03 g	0.02 Kg	0.00 g	在			＊ ★乳除去パン除去具のみ別出						
★プロセスチーズ（シュレット）			15.00 g	7.85 Kg	8.00 Kg	協同			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
【ピリ辛サラダ】									中皿＊ バット＊トング						
ブロッコリー			9.40 g	9.83 Kg	9.80 Kg	や三葉	一口大		＊ 1. ブロッコリーは＊ 沸後冷却し上						
冷凍ホールコーン			5.00 g	2.62 Kg	3.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ にトピンクする						
にんじん			5.00 g	2.69 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ （しんは皮を厚めにむきポタージュ						
キャベツ			35.00 g	21.54 Kg	21.60 Kg	田倉	せん切り		＊ の具として煮込使用）						
上白糖			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 2. コーン・人参キャベツは＊ 沸冷却後配						
ごま油			2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 缶する+②						
醤油			2.50 g	1.31 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 3. ドレッシングは混ぜ合せ加熱後味を						
穀物酢			2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ みて冷却し直前に②を味付け配缶						
塩（50%）			0.20 g	0.10 Kg	0.00 Kg		]		＊ 4. ブロッコリーの上にかいりし						
にんにく			0.10 g	0.06 Kg	0.10 Kg	や三葉	みじん切り		＊ た鰹節をトッピング						
一味唐辛子			0.01 g	0.01 Kg	10.00 g	在	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間						
糸かつお			0.50 g	0.26 Kg	0.30 Kg	足立鯉	からいり		＊						
【マンハッタン風クリームチャウダー】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
ベーコン			6.00 g	3.14 Kg	3.20 Kg	マル卵	短冊切り		＊ 1. オリーブオイルににんにくを入れ						
あさりむきみ(レトル)			8.00 g	4.18 Kg	4.00 Kg	長島			＊ 火に掛けゆつり温める。						
ほたてがし(貝柱)			10.00 g	5.23 Kg	5.00 Kg	喜久魚			＊ 続いてベーコンを炒める。						
オリーブ油			0.50 g	0.26 Kg	1.00 本	小島	炒め油		＊ 2 ピーマンはボイル後冷却しておく						
にんにく			0.90 g	0.51 Kg	0.50 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 3. 玉葱セロリー人参の順に炒める						
セロリー			6.00 g	4.83 Kg	4.80 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 4. 野菜に火が通ったら香辛料を入						
じゃがいも			30.00 g	17.43 Kg	17.40 Kg	や三葉	さいの目		＊ れる						
にんじん			12.00 g	6.47 Kg	6.50 Kg	や三葉	さいの目		＊ 5. あくをとりじゃが芋を入れ煮込						
たまねぎ			24.00 g	13.35 Kg	13.40 Kg	や三葉	さいの目		＊ む						
パセリ			0.90 g	0.52 Kg	0.50 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 6. あさを加え調味し最後に						
青ピーマン			3.00 g	1.85 Kg	1.80 Kg	や三葉	さいの目		＊ パセリとピーマンを加え仕上げる						
ホールトマトカット缶			22.03 g	4.61 缶	5.00 缶	長島			＊						
オレガノ（粉）			0.03 g	15.69 g	15.69 g	在			＊ 仕上がり目安						
ローリエ（粉）			0.01 g	5.23 g	0.00 g	在			＊ 150g/人						
水			42.00 g	21.97 Kg	21.97 Kg				＊						
食塩			0.18 g	0.09 Kg	0.00 Kg	在			＊						
白こしょう			0.02 g	10.46 g	0.00 g	在			＊						
【いちご&バナナのフルーツヨーグルト】									汁椀＊小食缶＊おに玉②						
りんご(缶詰)			20.00 g	3.49 缶	4.00 缶	給食会			1 缶汁をよく切り配缶後保冷						
国産ミックスドフルーツ			30.00 g	8.97 Pc	9.00 Pc	給食会			2 果物は3回以上流水で少量ずつ						
オーガニックバナナ			10.00 g	8.72 Kg	9.00 Kg	長島	輪切り		洗い、苺はへたを取り縦に1/4カッ						
★いちご			5.00 g	2.67 Kg	3.00 Kg	長島	4等分		トし、バナナはカット後りんご缶汁						
★プレーンヨーグルト			16.83 g	17.60 個	18.00 個	名トー			で変色止めし換算量配缶						
									3 直前ヨーグルトトピンク						
									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	523.00 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

[調理室手配表]

栄養教諭 業務責任

2026年 2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

2026-01-21 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
	315	39	11	2	6									373	373.00	(2年TGG)
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			
【長崎ちゃんぽん】													大皿＊ パット＊手袋②			
冷凍ちゃんぽん麺						180.00	g	67.14	Kg	67.00	Kg	麺	]	＊ 1. 麺は時間を逆算して茹で、湯切		
ごま油						2.00	g	0.75	Kg	0.00	本	給食会	]	＊ りをして流水で洗い油をまぶして配 缶する		
サラダ油（炒め用）						0.80	g	0.30	Kg	0.00	本	給食会		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
ラード						0.70	g	0.26	Kg	1.00	本	長島		＊		
しょうが						0.80	g	0.37	Kg	0.40	Kg	や三葉	みじん切り	＊ 盛合＊大食缶＊お玉②		
にんにく						0.60	g	0.24	Kg	0.30	Kg	や三葉	みじん切り	＊ 1. スープをとる		
豚ももこま切り						30.00	g	11.19	Kg	11.20	Kg	マル卵		＊ 2. いかはボイル後酒をふっておく		
たまねぎ						20.00	g	7.94	Kg	8.00	Kg	や三葉	スライス	＊ 3. 油で豚肉と野菜を炒め、スープ		
にんじん						10.00	g	3.85	Kg	3.80	Kg	や三葉	短冊切り	＊ を加え煮て調味する		
キャベツ						25.00	g	10.97	Kg	11.00	Kg	や三葉	短冊切り	＊ ★いか除去別出		
もやし						20.00	g	7.69	Kg	7.70	Kg	や三葉		＊ ★いか・えび除去別出		
たけのこ（水煮）						15.00	g	5.60	Kg	6.00	Kg	給食会	短冊切り	＊ 3. 仕上げににらを加える		
国産さくらげ（乾）						0.40	g	0.15	Kg	0.15	Kg	小島	3cm幅	＊		
・スープ						160.00	g	59.68	Kg	59.68	Kg		]	＊		
豚骨						6.00	g	2.24	Kg	2.00	Kg	長島	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
鶏ガラ						6.00	g	2.24	Kg	3.00	Kg	長島	]	＊		
★いか 短冊						12.00	g	4.48	Kg	4.50	Kg	喜久魚		＊		
★冷凍むきえび						10.00	g	4.39	Kg	4.50	Kg	喜久魚		＊		
あさりむきみ（ﾄﾚｯﾄ）						6.00	g	2.24	Kg	3.00	Kg	長島		＊		
板なしかまぼこ						6.00	g	2.24	Kg	2.00	Kg	長島		＊		
食塩						0.80	g	0.30	Kg	0.00	Kg	在		＊		
白こしょう						0.03	g	0.01	Kg	0.00	g	在		＊		
清酒						1.00	g	0.37	Kg	0.00	本	小島		＊		
本みりん						0.30	g	0.11	Kg	0.00	本	小島		＊		
醤油						1.80	g	0.67	Kg	0.00	本	給食会		＊		
ウスターソース						2.00	g	0.75	Kg	0.00	本	給食会		＊		
にら						3.00	g	1.18	Kg	1.20	Kg	や三葉	3cm幅	＊		
【ごまじゃこ大根サラダ】														中皿＊小パット＊ギザ玉		
にんじん						8.00	g	3.08	Kg	3.00	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	3.80	Kg	3.80	Kg	や三葉	せん切り	＊ 2. じゃこ・ごまは各はからいり		
だいこん						30.00	g	12.43	Kg	12.50	Kg	や三葉	せん切り	＊ ★ごま除去別出		
もやし						15.00	g	5.77	Kg	5.80	Kg	や三葉		＊ 3. 油揚げはカリカリに焼く		
ちりめんじゃこ						5.00	g	1.87	Kg	1.80	Kg	喜久魚	からいり	＊ 4. 調味料は加熱後冷却		
油揚げ						4.00	g	1.49	Kg	1.50	kg	小島	せん切り	＊ 5. 直前に全て合わせて味を確認に		
ごま油						2.00	g	0.75	Kg	0.00	本	給食会	]	＊ 仕上げる		
穀物酢						1.80	g	0.67	Kg	0.00	本	給食会	]	＊ 中心温度 ℃配布時間 :		
醤油						3.00	g	1.12	Kg	0.00	本	給食会	]	＊		
三温糖						2.00	g	0.75	Kg	0.00	Kg	給食会	]	＊		
★白胡麻						1.00	g	0.37	Kg	0.00	Kg	給食会	からいり	＊		
【米粉カステラ】														小皿＊ パット＊手袋		
米粉						18.00	g	6.71	Kg	6.71	Kg	在		＊ 1. 米粉・B.Pは合わせてふるって		
ベーキングパウダー						1.00	g	0.37	Kg	0.00	Kg	小島		＊ おく		
上白糖						11.20	g	4.18	Kg	0.00	Kg	在	]	＊ 2. バターは溶かしておく		
★液卵						27.00	g	10.07	Kg	17.00	袋	協同	]	＊ 3. ②に砂糖を加えよく混ぜ、溶き		
★有塩バター						5.80	g	2.16	Kg	5.00	個	長島	]	＊ 卵、豆乳を加えよく混ぜる（分離し		
調製豆乳（ミルクのように						3.20	g	1.19	Kg	1.00	本	協同	]	＊ ないように）		
														4. ③に①をふるいながら加え、さ		
														っくりと混ぜる		
														5. 深い天板にクッキングシートを		
														敷き、生地を入れて焼く		
														（目安：170℃ 25分）4*6*2		
														6. 切り分けて配缶（48切/板）		
														★卵・乳製品除去別出		
														中心温度 ℃配缶時間 :		
【東京牛乳】														はし		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	373.00 本	368.00 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 2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

2026-01-21 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
	469	40	11	2	4							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	
【治部煮丼（無）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②	
無洗米							94.50 g	49.71 Kg	49.70 Kg	米			＊ 1. 無洗米に異物がないか確認し1.	
水							113.40 g	59.65 Kg	59.65 Kg				＊ 2倍の水分量で炊く	
鶏肉モモ（こま切れ）							23.09 g	12.15 Kg	12.20 Kg	マル卵	]		＊ 盛合＊小食缶＊おに玉②	
かも肉（皮なし）							27.32 g	14.37 Kg	14.40 Kg	マル卵			＊ 1. 人参・南瓜・蓮根はスチコンで	
でん粉							1.26 g	0.66 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 蒸す（オープンペーパー使用）	
にんじん							20.16 g	10.93 Kg	11.00 Kg	田倉	一口大		＊ 2. 青梗菜はボイル後冷却	
西洋かぼちゃ							25.20 g	14.73 Kg	14.80 Kg	や三葉	一口大		＊ 3. だし汁をとり、調味しておく	
れんこん							12.60 g	8.28 Kg	8.30 Kg	や三葉	一口大		＊ 4. コトコトと加熱している③の釜	
すだれ麩							12.60 g	6.63 Kg	6.70 Kg	協同			＊ に、でん粉をまぶした鶏肉を加える	
チンゲンツアイ							12.60 g	7.80 Kg	7.80 Kg	や三葉	3cm幅		＊ 5. 鶏肉が加熱後、①の人参・蓮根 を加え、2×3cm角のすだれ麩を入れ	
・だし汁							37.80 g	19.88 Kg	19.88 Kg		さいの目		＊ る	
花かつお							0.76 g	0.40 Kg	0.40 Kg	足立鯉	]		＊ （南瓜が崩れそうな場合は、食缶に	
だし昆布							0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	足立鯉	]		＊ 入れる）	
醤油							5.42 g	2.85 Kg	0.00 本	給食会			＊ 6. とろみの様子をみて、水溶きで	
本みりん							5.04 g	2.65 Kg	0.00 本	小島			＊ ん粉で濃度をつける	
上白糖							1.64 g	0.86 Kg	0.00 Kg	在			＊ 7. 配缶直前に生姜汁を加える	
しょうが							1.26 g	0.83 Kg	0.80 Kg	や三葉	おろす汁/ミ		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
でん粉							2.52 g	1.33 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		＊	
水							0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		]		＊	
【わかめサラダ】													中皿＊ バット＊トンブ	
カットわかめ							0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 1. わかめはボイル後冷却	
冷凍ホールコーン							3.00 g	1.58 Kg	2.00 Kg	長島	ボイル後冷		＊ 2. 野菜はボイル後冷却	
キャベツ							20.00 g	12.38 Kg	12.40 Kg	や三葉	せん切り		＊ 3. 調味料は加熱後冷却し、直前に	
スナッペンどう（すじとり）							4.75 g	2.50 Kg	2.50 Kg	長島	3等分		＊ ②を味付けする。	
サラダ油							1.60 g	0.84 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ ★ごま除去別出	
ごま油							0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 4. からいりしたごまを加え、調味	
穀物酢							3.00 g	1.58 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ し仕上げ配缶する	
醤油							0.96 g	0.50 Kg	0.00 本	給食会	]		＊	
白こしょう							0.02 g	10.52 g	0.00 g	在	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
塩（50%）							0.28 g	0.15 Kg	0.00 Kg		]		＊	
上白糖							0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在	]		＊	
★白すり胡麻							1.60 g	0.84 Kg	0.90 Kg	長島	からいり		＊	
【なめこ汁】													汁椀＊小食缶＊お玉	
なめこ（水煮）							22.00 g	8.57 缶	9.00 缶	協同			＊ 1. だし汁をとる	
切干しだいこん							2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	長島			＊ 2. 具を煮る	
木綿豆腐							5.00 g	2.63 Kg	2.70 Kg	長島	1cm角		＊ 3. 豆腐・葱を加え、直前に調味し	
ねぎ							5.00 g	4.38 Kg	4.40 Kg	田倉	小口切り		＊ て仕上げる	
白味噌							2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	在			＊ 仕上がり目安 130g/人	
赤味噌							6.00 g	3.16 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :	
・だし汁							100.00 g	52.60 Kg	52.60 Kg		]		＊	
煮干し							3.00 g	1.58 Kg	1.60 Kg	足立鯉	]		＊	
【果物（いちご）】													小皿＊ バット＊手袋	
いちご 2 L						15.00	2.00 個	1052.00 個	1060.00 個	長島			いちごはへたをとり、3回以上流水 で少量ずつ洗う（2個/人）	
													配缶時間 :	
【東京牛乳】													はし	
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	526.00 本	520.00 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]

2026年 2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

2026-01-21 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
	469	39	11	2	3							524	524.00	
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	
無洗米							95.00 g	49.78 Kg	9.96 袋	米30			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：	
【和牛入りスタミナすき焼き風煮】													大皿＊大食缶＊お玉②	
和牛モモ（こま切れ）							33.96 g	17.80 Kg	17.80 Kg	マル卵	]		＊ 1 肉は塩麴・酒・にんにく・しょ	
豚ももこま切り							11.32 g	5.93 Kg	6.00 Kg	マル卵	]		＊ うがで下味をもみ込んでおき、炒め	
液体塩麴							1.25 g	1.31 本	1.00 本	給食会	]		＊ て取り出しておく	
にんにく							0.12 g	0.07 Kg	0.10 Kg	や三葉	おろす		＊ 2 菜花・小松菜はボイル後真空冷	
しょうが							0.12 g	0.08 Kg	0.10 Kg	や三葉	おろす		＊ 却し直前に醤油をまぶして水分を切	
清酒							2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	小島	]		＊ しておく	
焼き豆腐							60.00 g	31.44 Kg	31.50 Kg	長島	短冊切り		＊ 3 人参・じゃがいもを炒め水（だ	
じゃがいも							60.00 g	34.94 Kg	35.00 Kg	や三葉	一口大		＊ し汁）、砂糖を加え煮る	
しらたき							25.00 g	13.10 Kg	13.00 Kg	協同	3cm幅		＊ 4 じゃがいもが煮えたら調味しボ	
東京にんじん							18.00 g	9.73 Kg	10.00 Kg	長島	いちよう		＊ イルした焼き豆腐、①を加え味を整	
はくさい							35.00 g	19.51 Kg	19.50 Kg	田倉	短冊切り		＊ え、②を加え味を調え仕上げる	
ねぎ							20.00 g	17.46 Kg	17.50 Kg	や三葉	斜め切り		＊	
サラダ油（炒め用）							2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：	
にんにく							0.24 g	0.14 Kg	0.20 Kg	や三葉	みじん切り		＊	
三温糖							3.50 g	1.83 Kg	0.00 Kg	給食会			＊	
醤油							8.40 g	4.40 Kg	0.00 本	給食会			＊	
食塩							0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在			＊	
水							24.00 g	12.58 Kg	12.58 Kg				＊	
和種なばな							3.00 g	1.57 Kg	1.60 Kg	や三葉	2cm幅		＊	
こまつな							5.00 g	3.08 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅		＊	
醤油							0.20 g	0.10 Kg	0.00 本	給食会	]		＊	
【味噌汁（大根・油揚げ・若芽）】													汁椀＊小食缶＊おに玉②	
だいこん							15.00 g	8.74 Kg	8.80 Kg	や三葉	せん切り		＊ 1 だし汁をとる	
油揚げ							2.00 g	1.05 Kg	1.00 kg	協同	せん切り		＊ 2 具を煮る	
カットわかめ							0.54 g	0.28 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 3 直前に調味してわかめを加え	
白味噌							4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	在			＊ 仕上げる	
赤味噌							4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 仕上がり目安：140g/人	
・だし汁							100.00 g	52.40 Kg	52.40 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：	
鰹厚削り節							2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	足立鰹	]		＊	
【抹茶豆乳プリン】													カップ＊ バット＊手袋①	
プリンの素							6.00 g	5.24 袋	6.00 袋	協同	]		＊ 1. プリンの素に抹茶を加え振るっ	
抹茶							0.40 g	0.21 Kg	0.20 Kg	長島	]		＊ ておく	
調製豆乳							60.00 g	31.44 Kg	32.00 Kg	小島			＊ 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	524.00 個	530.00 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	
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	524.00 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 2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

2026-01-21 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
	469	45	11	2	6							533	533.00	
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					
【★東京さつまいもご飯】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②					
無洗米			90.00 g	47.97 Kg	48.00 Kg	米	]		＊ 1 芋と一緒にご飯を炊く（皮付）					
だし昆布			0.33 g	0.18 Kg	0.18 Kg	足立鯉	]		＊ 2 配食後からいりした胡麻をふる					
清酒			0.99 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]		＊ ★ごま除去別出					
食塩			0.79 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 配缶時間 ：					
東京さつまいも			21.45 g	12.70 Kg	12.00 Kg	長島	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			0.20 g	0.11 Kg	0.10 Kg	長島	からいり		＊					
【鯖の味噌煮】									大皿＊ バット＊のの字トング					
さば 70		70.00	1.00 切	533.00 切	533.00 切	喜久魚			＊ 1 ホテルパンに18切/枚目安					
清酒			5.00 g	2.67 Kg	0.00 本	小島			＊ 2 鍋に調味料を入れ沸騰させ、冷					
しょうが			2.40 g	1.60 Kg	1.60 Kg	や三葉	薄切り		＊ ましておく					
・だし汁			32.00 g	17.06 Kg	17.06 Kg				＊ 3 酒をふったサバをスチコン（ス					
塩（50%）			0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg				＊ チームモード）100℃で5分加熱する					
醤油			3.20 g	1.71 Kg	0.00 本	給食会			＊ （生臭さや、あくをのぞく）					
三温糖			3.20 g	1.71 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 4 ホテルパンにクッキングシート					
赤味噌			12.80 g	6.82 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ をしき、②を半量入れ魚が重ならな					
清酒			6.40 g	3.41 Kg	0.00 本	小島			＊ いように皮面を上にして並べ、生姜					
本みりん			6.40 g	3.41 Kg	0.00 本	小島			＊ を入れ、残りの②を入れ、クッキン					
									グベーパーで落としぶたをして、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＊ バット＊トング					
カットわかめ			0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 1. 野菜はカット後真空冷却					
はくさい			30.00 g	17.01 Kg	17.00 Kg	や三葉	細い短冊		＊ 2. カットわかめは戻してサッとポ					
きゅうり			10.00 g	5.44 Kg	5.50 Kg	や三葉	細い短冊		＊ イル後冷却					
冷凍ホールコーン			6.00 g	3.20 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	2.13 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 4. ごまは乾煎り後冷ましクラスゴ					
上白糖			1.40 g	0.75 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ とトッピングする					
塩（50%）			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg		]		＊ ★ごま除去別出					
醤油			2.50 g	1.33 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 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	0.35 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. だし汁をとる					
豚ももせん切り			13.51 g	7.20 Kg	7.20 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	8.10 Kg	8.00 Kg	や三葉	せん切り		＊ 3. 最後に葱、ボイル後冷却した小					
ごぼう			6.08 g	3.60 Kg	3.60 Kg	や三葉	ささがき線		＊ 松菜を加え仕上げる					
にんじん			13.10 g	7.20 Kg	7.20 Kg	や三葉	せん切り		＊ 仕上がり量：150g/人					
ねぎ			12.16 g	10.80 Kg	10.80 Kg	や三葉	せん切り		＊					
えのきたけ			7.18 g	4.50 Kg	4.50 Kg	や三葉	せん切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
食塩			0.39 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在	]		＊					
うすくちしょうゆ			3.51 g	1.87 Kg	1.00 本	給食会	]		＊					
・だし汁			117.00 g	62.36 Kg	62.36 Kg				＊					
鯉厚削り節			2.60 g	1.39 Kg	1.40 Kg	足立鯉			＊					
こまつな			5.75 g	3.60 Kg	3.60 Kg	長島	2cm幅		＊					
【果物（ハウスせとか1/4）】									小皿＊ バット＊手袋					
ハウスせとか		170.00	0.25 個	133.25 個	135.00 個	長島			3回以上流水で洗い縦1/4カット					
									＊ 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

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2026年 2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

2026-01-21 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
	469	40	11	2	4								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						
【ポーク&ビーフストロガノフ】									大皿＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			92.40 g	48.60 Kg	48.60 Kg	米			＊ 1. 麦入りご飯を塩・コショウを加						
精麦			5.70 g	3.00 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ え炊く★バター除去別出＋パセリ						
★有塩バター			1.53 g	0.80 Kg	2.00 個	長島			＊ 2. 炊きあがったらバターを加えバ						
食塩			0.31 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在			＊ ターライスを作り、ドライパセリを						
白こしょう			0.01 g	5.26 g	0.00 g	在			＊ クラスごと加え色よく仕上げる						
パセリ(乾)			0.08 g	0.04 Kg	1.00 本	協同			＊ 配缶時間 ：						
豚ももこま切り			30.00 g	15.78 Kg	15.80 Kg	マル卵			＊						
和牛モモ（赤肉）			30.00 g	15.78 Kg	15.80 Kg	マル卵	]		＊ 盛合＊大食缶＊お玉②						
白ワイン			2.38 g	1.25 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 1. 肉に下味をつける						
たまねぎ			77.00 g	43.08 Kg	43.00 Kg	や三葉	スライス		＊ 2. 鶏ガラスープをとる						
マッシュルーム(水煮)			15.40 g	8.10 Kg	8.00 Kg	在			＊ 3. ブラウンルーを作る						
サラダ油（炒め用）			1.19 g	0.63 Kg	0.00 本	給食会			＊ 4. 玉葱・マッシュルームを炒め						
パプリカ(粉)			0.03 g	15.78 g	15.78 g	在			＊ スープを加え煮る						
トマトピューレ			2.38 g	1.25 Kg	1.00 Kg	給食会			＊ 5. 調味しブラウンルーを加える						
トマトペースト			4.93 g	2.59 Kg	3.00 Kg	長島			＊ ★生クリーム除去別出						
食塩			1.24 g	0.65 Kg	0.00 Kg	在	加減		＊ 6. 仕上げに乳不使用の生クリームを						
白こしょう			0.03 g	15.78 g	0.00 g	在			＊ 加える						
白いんげん豆ピューレ			12.00 g	6.31 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
薄力粉			3.94 g	2.07 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
サラダ油（炒め用）			3.94 g	2.07 Kg	0.00 本	給食会			＊ 仕上がり目安						
・スープ			47.75 g	25.12 Kg	25.12 Kg		]		＊ 130g～/人						
鶏ガラ			9.86 g	5.19 Kg	5.00 Kg	長島	]		＊						
★生クリーム			3.00 g	1.58 Kg	2.00 Kg	名トー			＊						
【小松菜と江戸菜のサラダ】									中皿＊ バット＊トング						
こまつな			20.00 g	12.38 Kg	12.40 Kg	田倉	2cm幅		＊ 1. 野菜はボイル後冷却						
江戸菜			20.00 g	12.38 Kg	12.50 Kg	長島			＊ 2. ①はスチームコンベクションで蒸し②はシ						
にんじん			5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ をふる						
もやし			5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ 3. ドレッシングは加熱後冷却し仕						
ツナフレーク			5.50 g	2.89 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 上げに②をシを加え直前に①を味付						
レモン(果汁、生)			1.52 g	0.80 Kg	0.00 本	協同	]		＊ けする						
サラダ油			2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	在			＊ 4. ③の上に②を配缶する						
穀物酢			2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	給食会			＊						
上白糖			0.90 g	0.47 Kg	0.00 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
塩（50%）			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg				＊						
白こしょう			0.01 g	5.26 g	0.00 g	在			＊						
洋辛子			0.02 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			0.10 g	0.05 Kg	0.05 Kg	在			＊						
【おかしなお菓子な目玉焼き】									カップ＊ バット＊手袋						
水			11.20 g	5.89 Kg	5.89 Kg		]		＊ 1 杏缶はシロップをよく切り、カ						
粉寒天			0.32 g	0.17 Kg	0.17 Kg	在	]		＊ ップの中心にのせておく						
上白糖			2.96 g	1.56 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 2 水に粉寒天をふりいれ、ふやか						
調製豆乳（ミルクのように			24.00 g	12.62 Kg	13.00 本	協同	]		＊ し、十分に煮溶かす。沸騰後2～3分						
あんず(缶詰)		18.15	1.00 個	526.00 個	530.00 個	長島			したら、砂糖を加え溶かす						
紙マドレーヌカップ		1.00	1.00 個	526.00 個	530.00 個	協同			3 温めた豆乳を加え加え、①のカ						
									ップに分注し冷やし固める						
									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	526.00 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 2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

2026-01-21 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
	469	39	11	2	3							524	524.00	
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	49.78 Kg	49.80 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 ：						
【かじきまぐろの揚げ煮】								大皿＊ バット＊トング						
サラダ油（揚げ物用）			7.02 g	3.68 Kg	3.00 缶	在		＊ 1. 魚に下味をつける						
めかじき 60g（予定）		60.00	1.00 切	524.00 切	524.00 切	喜久魚		＊ 2. 直前にでんぷんをまぶ						
清酒			1.17 g	0.61 Kg	0.00 本	小島	]	＊ し、揚げる						
醤油			3.30 g	1.73 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			1.17 g	0.61 Kg	0.00 本	小島	]	＊ 加え味を確認し、②にかける						
三温糖			0.82 g	0.43 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊						
しょうが			1.17 g	0.77 Kg	0.80 Kg	や三葉	]	＊						
でん粉			6.59 g	3.45 Kg	0.00 Kg	給食会		＊						
しょうが			0.96 g	0.63 Kg	0.60 Kg	や三葉	おろす汁/ミ	＊						
醤油			2.34 g	1.23 Kg	0.00 本	給食会		＊						
三温糖			0.59 g	0.31 Kg	0.00 Kg	給食会		＊						
本みりん			2.64 g	1.38 Kg	0.00 本	小島		＊						
清酒			0.90 g	0.47 Kg	0.00 本	小島		＊						
【糸寒天と東京うどの胡麻酢和え】								盛合＊ バット＊トング						
糸寒天			0.28 g	0.15 Kg	0.20 Kg	給食会		＊ 1 糸寒天は80度のお湯に浸して約						
油揚げ			1.12 g	0.59 Kg	0.60 kg	小島	細い短冊	＊ 1分戻し、水にさらして冷却						
にんじん			3.00 g	1.62 Kg	1.60 Kg	や三葉	せん切り	＊ 2 油揚げはカット後オーブンで						
もやし			10.00 g	5.40 Kg	5.40 Kg	や三葉		＊ カリカリに焼いておき冷ます						
東京うど			10.00 g	8.06 Kg	8.00 Kg	や三葉	細い短冊	＊ 3 野菜はボイル後冷却						
ブロッコリー			10.00 g	10.48 Kg	10.50 Kg	や三葉	小房	＊ 4 調味料は煮立たせ冷却						
★白すり胡麻			1.00 g	0.52 Kg	0.50 Kg	長島	からいり	＊ 5 直前に③の野菜と④の調味料、						
★白胡麻			1.00 g	0.52 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊ 乾煎りして冷ました胡麻類を合わ						
穀物酢			3.00 g	1.57 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ せ、換算量配缶する						
本みりん			3.00 g	1.57 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ★ごま除去別出し⇒①②トッピング						
醤油			3.00 g	1.57 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 6 ①の上に②をトッピングする						
上白糖			0.20 g	0.10 Kg	0.00 Kg	在	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
【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	2.21 Kg	長島		＊ 1. だし汁をとる						
にんじん			5.50 g	2.97 Kg	3.00 Kg	や三葉	いちよう	＊ 2. にんじんは3mm、大根は5mm厚						
だいこん			10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	や三葉	いちよう	＊ に切る						
ごぼう			2.30 g	1.34 Kg	1.30 Kg	や三葉	乱切り	＊ 3. だし汁に野菜を加え煮る						
黒こんにゃく			10.00 g	5.24 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	7.74 Kg	7.80 Kg	長島	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	7.86 Kg	7.90 Kg	丸愛肉		＊ ばらしながら加えよく煮る						
・だし汁			90.00 g	47.16 Kg	47.16 Kg		]	＊ 5. 根菜に火が通ったら豆腐・茎わ						
鯉厚削り節			1.53 g	0.80 Kg	0.80 Kg	足立鯉	]	＊ かめを入れ調味し味を調える						
赤味噌			5.00 g	2.62 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 6. 仕上げに生姜の絞り汁を加え、						
白味噌			3.00 g	1.57 Kg	0.00 Kg	在		＊ 一に立ちさせ火を止める						
ねぎ			3.06 g	2.67 Kg	2.70 Kg	や三葉	小口1cm幅	＊ 仕上がり目安：170g/人						
しょうが			0.20 g	0.13 Kg	0.15 Kg	や三葉	おろす汁/ミ	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
【果物（いちご大）】								小皿＊ バット＊手袋						
★いちごDX		27.00	2.00 個	1048.00 個	1060.00 個	長島		3回以上流水で洗い、2個/人 配缶時間 ：						
【東京牛乳】								はし						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	524.00 本	518.00 本	名ト一								

※アレルギー食品には記号を表示しています