

[調理室手配表] 10/2

2026年 5月 1日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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	
	466	39	11	2	7							525	525.00	(一斉委員会)体育祭3回応援給食
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	熟 調理方法等						
【鰹入りキーマカレー風ライス】								大皿*飯パット*しゃもじ②						
無洗米		93.00	g	48.83	Kg	48.80	Kg	米]	* 1. もち麦入りごはんを炊く				
精麦		2.00	g	1.05	Kg	1.00	Kg	在]	* 炊く直前に粉寒天を振り入れよく混				
粉寒天		0.30	g	0.16	Kg	0.50	Kg	給食会		* ぜてスイッチを入れる				
								配付時間 :						
サラダ油 (炒め用)		0.50	g	0.26	Kg	6.00	本	給食会		* 盛合*大食缶*お玉②				
かつお 角切り		30.00	g	15.75	Kg	15.80	Kg	小島]	* 0. プラッルを作りカレー粉を加え、だ				
しょうが		0.20	g	0.13	Kg	0.15	Kg	やKS	おろす	* し汁の一部でのぼしておく				
にんにく		0.20	g	0.12	Kg	0.15	Kg	やKS	おろす	* 1. だし汁をとる				
サラダ油 (炒め用)		1.50	g	0.79	Kg	0.00	本	給食会		* 2. 鰹は下味をつけ炒めて取り出し				
鶏肉モモ挽肉		5.00	g	2.63	Kg	2.70	Kg	丸愛肉]	* 、肉には下味をつけておく				
豚もも挽肉		15.00	g	7.88	Kg	8.00	Kg	マル卵]	* 3. スチコンで蒸した玉葱を油で炒				
豚レバー (あらみじん)		1.90	g	1.00	Kg	1.00	Kg	マル卵]	* める。※周囲が焦げないように				
食塩		0.20	g	0.11	Kg	3.02	Kg	在	下味	* 気を付けて、玉葱がこげ茶色になる				
白こしょう		0.02	g	10.50	g	83.44	g	在	下味	* まで約1時間炒める				
カレー粉		0.26	g	0.14	Kg	1.00	缶	給食会	下味	* 4. 肉を加えて炒め、スープを回し入				
にんにく		0.20	g	0.12	Kg	0.15	Kg	やKS	下味	* れながら				
切干しだいこん		1.90	g	1.00	Kg	1.00	Kg	長島	荒みじん	* 加える				
レンズまめ(乾)		1.90	g	1.00	Kg	1.00	Kg	長島		* 5. じゃが芋が煮えたら、0のルを				
大豆(国産、ゆで)		5.71	g	3.00	Kg	3.00	Kg	長島	みじん切り	* 加え煮込み、仕上げにボイル後冷却				
高野豆腐 (短冊)		0.57	g	0.30	Kg	0.50	Kg	給食会	荒みじん	* したスナップいんげんを加え仕上げ				
たまねぎ		70.00	g	39.10	Kg	39.00	Kg	やKS	荒みじん	* る				
にんじん		9.57	g	5.18	Kg	5.00	Kg	やKS	みじん切り	*				
JAS有機にんじん		18.41	g	9.96	Kg	10.00	Kg	長島	みじん切り	* 仕上がり量 200g/人				
白いんげん豆ピューレ		11.43	g	6.00	Kg	6.00	Kg	給食会		*				
じゃがいも		20.00	g	11.67	Kg	11.70	Kg	やKS	1cm角	* 中心温度 °C配付時間 :				
鰹節粉		0.19	g	0.10	Kg	0.10	Kg	足立鰹		*				
ウスターソース		1.66	g	0.87	Kg	1.00	本	給食会		*				
国産トマトケチャップ		5.71	g	1.00	袋	1.00	袋	給食会		*				
醤油		2.80	g	1.47	Kg	12.00	本	給食会		*				
食塩		0.68	g	0.36	Kg	0.00	Kg	在		*				
サラダ油 (炒め用)		4.50	g	2.36	Kg	0.00	本	給食会]	*				
薄力粉		4.50	g	2.36	Kg	2.50	Kg	在]	*				
カレー粉		0.78	g	0.41	Kg	0.00	缶	給食会		*				
・だし汁		34.00	g	17.85	Kg	17.85	Kg]	*				
鰹厚削り節		5.71	g	3.00	Kg	0.50	Kg	足立鰹]	*				
スナップえんどう		5.43	g	3.00	Kg	3.00	Kg	田倉	1cm幅	*				
【春雨サラダ (ハム・赤ピーマン)】										中皿* パット*トング				
ロースハム		5.00	g	2.63	Kg	2.70	Kg	丸愛肉	せん切り	* 1. ハムは加熱冷却				
緑豆はるさめ		5.00	g	2.63	Kg	2.50	Kg	長島		* 2. 春雨は戻して茹でて冷却				
赤ピーマン		5.00	g	2.92	Kg	3.00	Kg	やKS	せん切り	* 3. 野菜は時間差で混ぜ				
もやし		15.00	g	8.12	Kg	8.00	Kg	やKS		* ながら茹でて冷却				
カットわかめ		1.20	g	0.63	Kg	2.00	袋	給食会	せん切り	* 4. 胡麻は乾煎り				
穀物酢		2.33	g	1.22	Kg	1.73	本	在]	* 5. 加熱後冷却したドレッシングで直前				
上白糖		0.35	g	0.18	Kg	10.00	Kg	給食会]	* に②③を味付けして配付後①のハム				
醤油		2.80	g	1.47	Kg	0.00	本	給食会]	* と④のごまをトッピングする				
ラー油		0.02	g	0.01	Kg	0.01	Kg	在]	* ★ごま除去別出				
★白すり胡麻		0.35	g	0.18	Kg	0.20	Kg	長島	からいり	* 中心温度 °C配付時間 :				

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表] ②/①

2026年 5月 1日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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	
	466	39	11	2	7						525	525.00	(一斉委員会)体育祭3団応援給食	
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						
【三団応援三色フルーツヨーグルト】								汁椀*小食缶*おに玉②						
★国産ミックスドフルーツ			20.00 g	6.00 Pc	6.00 Pc	給食会		* A. 冷やした果物缶はシロップを切						
冷凍国産ブルーベリー			5.71 g	3.00 Kg	3.00 Kg	やKS		* リ配缶し冷却・配缶時間 :						
国産みかん缶(果肉)			10.00 g	3.09 缶	3.00 缶	長島		* ★果物除去別出						
								B. アセロラ寒天						
水			10.00 g	5.25 Kg	5.25 Kg			* ①. 水に粉寒天を振り入れ沸騰後約						
粉寒天			0.20 g	0.11 Kg	0.11 Kg	在		* 5分煮溶かし砂糖を加え溶かす。、						
上白糖			0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在]	* ②. 寒天液に常温のジュースを加え						
アセロラジュース			15.00 g	8.75 本	9.00 本	長島]	* まぜ濾し、バットに流し冷やし固め						
								。固まったらさいの目カットし換算						
いちごジャム(低糖度)			11.43 g	6.00 Kg	6.00 Kg	協同		* 量配缶する						
★プレーンヨーグルト			33.33 g	35.00 個	35.00 個	名トー		* 中心温度 °C配缶時間 :						
豆乳のカ プレーン無糖			2.29 g	3.00 個	3.00 個	協同		* C. なめらかにした豆乳のカとヨーグ						
								ルトにそれぞれいちごジャムを加え						
								桃色の苺豆乳ヨーグルトにして、配						
								缶する						
								★ヨーグルト除去別出						
								配缶時間 :						
								D. 3回以上洗ったブルーベリーをト						
								ッピングする						
								配缶時間 :						
【東京牛乳】								はし・スプーン						
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	525.00 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

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2026年 5月 7日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 印刷

人数	大泉					合計					換算人		行事等	
	466	44	11	2	6	529	529.00	529.00		青团応援給食				
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						
【青のりツナご飯】											どんぶり*飯バット*しゃもじ②			
無洗米			93.00 g	49.20 Kg	49.20 Kg	米		* さっと洗い異物がないか確認し1.2						
ツナフレーク			2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	給食会		* 倍の水分量で直前にツナを加え炊き						
あおのり			1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	長島	からいり	*、青のりを混ぜ込む						
											配缶時間 :			
【山賊焼き(長野・鶏の唐揚げ)】											大皿* バット*トング			
鶏肉モモ(70g)		70.00	1.00 枚	529.00 枚	530.00 枚	マル卵		* 1. 鶏肉に下味をつける						
食塩			0.48 g	0.25 Kg	0.00 Kg	在	下味	* 2. でん粉をまぶし、170℃の油で						
白こしょう			0.04 g	21.16 g	0.00 g	在	下味	* カラッと揚げる						
白ワイン			2.38 g	1.26 Kg	1.26 Kg	在	下味	* 中心温度 °C配缶時間 :						
ガーリックパウダー			0.01 g	5.29 g	5.29 g	在	下味	*						
でん粉			6.00 g	3.17 Kg	10.00 Kg	給食会]	*						
サラダ油(揚げ物用)			6.00 g	3.17 Kg	4.00 缶	給食会		*						
【青菜ともやしのごま和え】											盛合* バット*トング			
こまつな			40.00 g	24.89 Kg	25.00 Kg	長島	3cm幅	* 1 切干大根は戻してカット						
もやし			10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	やKS		* 2 野菜類はボイル後真空冷却						
にんじん			10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	やKS	せん切り	* 3 ごま類は乾煎り						
切干しだいこん			3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	長島	3cm幅	* 4 調味料を加熱後冷却						
醤油			3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	給食会		* 5 直前に調味し味を確認し配缶す						
上白糖			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会		* する						
本みりん			1.00 g	0.53 Kg	2.00 本	小島		* 武中心温度 °C配缶時間 :						
・だし汁			1.00 g	0.53 Kg	0.53 Kg			* 大中心温度 °C配缶時間 :						
塩(50%)			0.10 g	0.05 Kg	0.30 Kg	在		*						
★白すり胡麻			4.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	長島		*						
★白胡麻			3.00 g	1.59 Kg	3.00 Kg	給食会	からいり	*						
【山菜入り豚汁】											汁椀*大食缶*お玉②			
ごま油			0.50 g	0.26 Kg	2.00 本	給食会]	* 1. だし汁をとる						
豚もこま切り			15.00 g	7.94 Kg	8.00 Kg	マル卵]	* 2. 肉・野菜を炒め煮る						
にんじん			5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	やKS	いちよう	* 3. 直前に調味して仕上げる						
ごぼう			5.00 g	2.94 Kg	3.00 Kg	やKS	ささがき線	*						
だいこん			15.00 g	8.82 Kg	8.80 Kg	やKS	いちよう	* 仕上がり目安:150g/人						
もやし			10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	やKS	3cm幅	*						
木綿豆腐			10.00 g	5.29 Kg	5.30 Kg	協同	1cm角	* 中心温度 °C配缶時間 :						
油揚げ			3.00 g	1.59 Kg	1.60 kg	協同	細い短冊	*						
山菜ミックス水煮			1.90 g	1.01 Kg	1.00 Kg	長島		*						
白味噌			4.00 g	2.12 Kg	9.00 Kg	在		*						
赤味噌			4.00 g	2.12 Kg	10.00 Kg	在		*						
・だし汁			90.00 g	47.61 Kg	47.61 Kg			*						
鰹厚削り節			1.62 g	0.86 Kg	0.90 Kg	足立鯉		*						
【果物(青肉メロン)1/32】											小皿* バット*手袋			
青肉メロン		1250.00	0.03 個	15.87 個	17.00 個	長島		・3回以上流水で洗い上下を落とし						
											1/8カット後斜めに1/2カットし、			
											切込を入れる・配缶時間 :			
【牛乳】											はし			
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	529.00 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

[調理室手配表]

2026年 5月 8日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 印刷

人数	大泉					合計	換算人	行事等
	466	44	11	2	7			
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】								
無洗米			77.00 g	40.81 Kg	40.80 Kg	米		どんぶり*飯バット*しゃもじ②
ラード			1.14 g	2.42 本	2.00 本	長島		* 0. 米はさつと洗い異物がないか確
サラダ油 (炒め用)			0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	給食会		* 認し1.15倍の水分量で炊く
あさりむきみ			3.80 g	2.01 Kg	2.00 Kg	長島		* 1. 具を炒め調味し釜の数に分けて
焼き豚			20.00 g	10.60 Kg	10.60 Kg	丸愛肉	1cm角	* おく
JAS有機にんじん			9.20 g	5.02 Kg	5.00 Kg	長島	みじん切り	* 2. 焼きあがったご飯に②の具をむら
たまねぎ			20.00 g	11.28 Kg	11.30 Kg	やKS	荒みじん	* なく混ぜ仕上げる
はくさい(キムチ漬け)			15.18 g	8.05 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			5.00 g	2.65 Kg	2.70 Kg	やKS	荒みじん	* え仕上げる
黒こしょう			0.03 g	15.90 g	37.10 g	在	加減	* 4. からいりしたごまを加え仕上げ
清酒			1.35 g	0.72 Kg	6.00 本	小島		* る
塩 (50%)			0.48 g	0.25 Kg	0.00 Kg	在		* ★ごま除去別出
白こしょう			0.01 g	5.30 g	0.00 g	在		* *
醤油			0.82 g	0.43 Kg	0.00 本	給食会		* 中心温度 °C配缶時間 :
かき油			0.82 g	0.43 Kg	1.60 Kg	給食会		* *
【大豆入りジャンボ揚げ餃子】								
サラダ油 (揚げ物用)			7.00 g	3.71 Kg	0.00 缶	給食会		大皿* バット*トング
ぎょうざの皮(大)		15.00	1.00 枚	530.00 枚	540.00 枚	長島		* 1. キャベツは塩もみ(よく絞る)
豚ひき肉			15.00 g	7.95 Kg	8.00 Kg	丸愛肉		* 2. 肉に1を加え調味して
クラッシュ大豆 (レトルト)			3.81 g	2.02 Kg	2.00 Kg	長島		* よく練り合わせる
干ひじき(鉄釜、乾)			0.57 g	0.30 Kg	2.00 Kg	給食会		* 取り扱い注意
ドライおから			0.19 g	0.10 Kg	0.10 Kg	協同		* 3. 餃子の皮で2の具を換算量
キャベツ			19.62 g	12.23 Kg	12.30 Kg	やKS	荒みじん	* つつみ水溶き小麦粉でのり付けして
食塩			0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在		* 揚げる
にら			0.30 g	0.17 Kg	0.20 Kg	やKS	みじん切り	* *
にんにく			0.15 g	0.08 Kg	0.10 Kg	やKS	みじん切り	* 中心温度 °C配缶時間 :
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		* *
黒こしょう			0.01 g	5.30 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	3.42 Kg	在		* *
ごま油			0.25 g	0.13 Kg	0.00 本	給食会		* *
薄力粉			0.25 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在	水溶き	* *
【中華じゃこサラダ(柚子胡・)】								
ちりめんじゃこ			2.81 g	1.49 Kg	1.50 Kg	喜久魚	からいり	中皿* バット*トング
もやし			35.39 g	19.33 Kg	19.40 Kg	やKS		* 1. じゃこは加熱後あら熱をとる
きゅうり			5.51 g	2.98 Kg	3.00 Kg	やKS	せん切り	* 2. 野菜はポイル後冷却
JAS有機にんじん			5.52 g	3.02 Kg	3.00 Kg	長島	せん切り	* 3. ②の上に①をトッピング
サラダ油			0.70 g	0.37 Kg	0.37 Kg	在		* 4. ドレッシングは加熱し冷却
ごま油			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会		* *
穀物酢			1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	在		* 中心温度 °C配缶時間 :
食塩			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在		* *
白こしょう			0.01 g	5.30 g	0.00 g	在		* *
醤油			0.66 g	0.35 Kg	0.00 本	給食会		* *
ゆずこしょう			0.08 g	1.06 本	1.00 本	協同		* *
【湯葉入り中華コーン卵スープ】								
★液卵			4.55 g	4.02 袋	4.00 袋	協同		汁椀*大食缶*おに玉②
クリームコーン			20.00 g	10.60 Kg	11.00 Kg	給食会		* 1. がらスープをとる
冷凍ホールコーン			5.69 g	3.02 Kg	3.00 Kg	長島		* 2. 小松菜はポイル後冷却する
JAS有機にんじん			3.68 g	2.01 Kg	2.00 Kg	長島	せん切り	* 3. 人参を①で煮て調味する
乾燥 刻み湯葉			0.95 g	0.50 Kg	0.50 Kg	長島		* ★たまご除去別出
こまつな			5.00 g	3.12 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅	* ベースにコーン類を加え水溶きでん
ねぎ			3.00 g	2.65 Kg	2.70 Kg	長島	小口切り	* ぶんで濃度をつけてから溶き卵を加
・スープ			90.00 g	47.70 Kg	47.70 Kg			* えふんわり仕上げる
鶏ガラ			7.62 g	4.04 Kg	4.00 Kg	長島		* 4. 最後に②をほぐしながら加え仕
食塩			0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在		* 上げる
白こしょう			0.02 g	10.60 g	0.00 g	在		* 仕上がり目安: 140g/人
醤油			0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	給食会		* *
でん粉			1.14 g	0.60 Kg	0.00 Kg	給食会		* 中心温度 °C配缶時間 :
【冷凍果物(冷凍みかん)】								* *
冷凍みかん 2S		70.00	1.00 個	530.00 個	530.00 個	長島		小皿* バット*手袋
								直前に流水で3回洗い痛みがないか
								確認しながら配缶する
								配缶時間 :
								はし・スプーン
【牛乳】								
★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 5月11日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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	
	466	44	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																			
【ゆかりご飯】								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																					
	粉寒天		0.63 g	0.33 Kg	0.00 Kg	給食会		* 2. ご飯にゆかりを加え、蒸らしむ																					
	ゆかり		1.64 g	0.87 Kg	6.00 袋	小島		* らなく混ぜて仕上げる																					
								配缶時間 :																					
【にぎすの米粉揚げ~かんずりジュレソース~】								大皿* バット*トング																					
	サラダ油(揚げ物用)		5.00 g	2.65 Kg	0.00 缶	給食会		* 1. 魚に下味をつける																					
	にぎす	12.00	2.00 本	1060.00 本	1060.00 本	小島		* 2. 米粉をまぶし揚げる																					
	清酒		1.50 g	0.80 Kg	0.00 本	小島	下味	* (かんずりジュレソース)																					
	食塩		0.08 g	0.04 Kg	0.00 Kg	在	下味	* 3. 三温糖・トマトジュース・白味																					
	米粉		6.00 g	3.18 Kg	20.00 Kg	給食会]	* 噌・かんずり・水を煮て温度を確認																					
	サラダ油(揚げ物用)		4.50 g	2.39 Kg	0.00 缶	給食会		* し、半量は冷蔵半量は④へ使用																					
	三温糖		0.60 g	0.32 Kg	0.00 Kg	在]	* 4. ③の半量に水にふやかした寒天																					
	トマトジュース(食塩無添加)		4.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	協同]	* を加え固まったらクラッシュし、③																					
	西京味噌		1.80 g	0.95 Kg	1.00 Kg	協同]	* の液体ソースと合わせジュレにし②																					
	かんずり		0.30 g	0.16 Kg	2.00 本	協同	加減	* の揚げた魚にかける																					
	水		4.00 g	2.12 Kg	2.12 Kg]		*																					
	粉寒天		0.06 g	0.03 Kg	0.00 Kg	給食会]	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
【青菜のごまこうじ和え】								盛合*中バット*トング																					
	こまつな		30.00 g	18.70 Kg	18.70 Kg	長島	3cm幅	* 1. 野菜はボイル後真空冷却																					
	もやし		15.00 g	8.19 Kg	8.00 Kg	やKS		* 2. ごま類は加熱後冷却																					
	JAS有機にんじん		7.36 g	4.02 Kg	4.00 Kg	長島	せん切り	* ★ごま類除去別出																					
	★白練り胡麻		1.50 g	0.80 Kg	1.00 瓶	長島	暖めておく	* 3. 直前に①を②で和え味を確認し																					
	★白すり胡麻		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	長島	からいり	* 仕上げる																					
	★白胡麻		1.50 g	0.80 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
	液体塩麹		2.00 g	1.06 Kg	2.00 本	給食会		*																					
	醤油		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		*																					
【紫蘇素麺入り沢煮椀】								汁椀*大食缶*おに玉②																					
	サラダ油(炒め用)		0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	給食会		* 1. だし汁をとる																					
	豚ももせん切り		15.00 g	7.95 Kg	8.00 Kg	丸愛肉]	* 2. 茶素麺は時間を逆算し、3cm位に																					
	清酒		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島]	* 折ってからボイル後流水で洗い食缶																					
	あさりむきみ		3.80 g	2.01 Kg	2.00 Kg	長島		* に入れる																					
	だいこん		10.52 g	6.20 Kg	6.20 Kg	やKS	せん切り	* 3. 肉を炒め、野菜を加え灰汁をと																					
	ごぼう		4.68 g	2.76 Kg	2.70 Kg	やKS	ささがき線	* り調味する																					
	JAS有機にんじん		11.04 g	6.03 Kg	6.00 Kg	長島	せん切り	* 4. 最後に葱を加え味を調え仕上げ																					
	油揚げ		5.00 g	2.65 Kg	2.50 kg	長島		* る																					
	ねぎ		5.00 g	4.41 Kg	4.40 Kg	長島	せん切り	* 仕上がり目安量: 160g/人																					
	えのきたけ		5.00 g	3.12 Kg	3.00 Kg	やKS	1/2カット	* (お玉1杯/人)																					
	食塩		0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在]	*																					
	うすくちしょうゆ		2.70 g	1.43 Kg	2.00 本	給食会]	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
	・だし汁		110.00 g	58.30 Kg	58.30 Kg			*																					
	鰹厚削り節		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹		*																					
	しそそうめん(乾)		4.80 g	23.13 束	22.00 束	長島	2cm幅	*																					
【桃のゼリー】								カップ* バット*手袋																					
	★白桃缶		24.00 g	7.27 缶	7.00 缶	協同		* 1. 缶シロップを切り桃をカップに																					
	クールゼリーの素(ピーチ)	アレルギー	6.00 g	3.18 Kg	5.00 袋	協同		* 入れる★白桃缶除去																					
	熱湯		30.00 g	15.90 Kg	15.90 Kg			* 2. 90°C以上の熱湯にゼリーの																					
	ゼリーカップ 60cc		1.00	1.00 個	530.00 個	長島		素を加え約2分間よくかき混ぜ																					
								溶かす																					
								3. カップにピーチゼリーを流し、																					
								冷やし固める(アレルゲンフリー)																					
								中心温度 °C配缶時間 :																					
								はし・スプーン小																					
【牛乳】																													
	★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	530.00 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 5月18日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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	
	466	44	11	2	7																							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	熟	調理方法等																				
【麦ご飯（無洗米使用）】																											どんぶり*飯パット*しゃもじ②		
無洗米			94.00 g	49.82 Kg	49.80 Kg	米			* ・さっと洗い異物がないか確認し、																				
精麦			3.00 g	1.59 Kg	1.50 Kg	在			* 麦入りご飯を炊く																				
																									配付時間 :				
【チンジャオロースー(豚)】																											大皿*大食缶*おに玉②		
サラダ油(炒め用)			1.73 g	0.92 Kg	0.00 本	給食会			* 1. ピーマンはボイル後冷却																				
豚ももせん切り			63.00 g	33.39 Kg	33.40 Kg	マル卵	下味		* 2. 肉に下味をつけもみこみ、でん																				
清酒			1.73 g	0.92 Kg	0.00 本	小島	下味		* ぶんをまぶし炒め、取出しておく																				
醤油			2.77 g	1.47 Kg	0.00 本	給食会	下味		* 3. 野菜を炒めて調味し①. ②を戻																				
かき油			0.58 g	0.31 Kg	0.00 Kg	給食会			* す																				
でん粉			0.81 g	0.43 Kg	0.00 Kg	給食会			* 4. 水溶きでんぶんで濃度をつけて																				
にんじん			5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉			* 仕上げ																				
サラダ油(炒め用)			1.73 g	0.92 Kg	0.00 本	給食会			*																				
青ピーマン			23.19 g	14.46 Kg	14.50 Kg	や三葉	せん切り		* 仕上げが目安 160g/人																				
赤ピーマン			23.10 g	13.61 Kg	13.60 Kg	や三葉	せん切り		* (仕上げり量から逆算して換算量配																				
たまねぎ			34.80 g	19.62 Kg	19.60 Kg	や三葉	せん切り		* 缶する)																				
たけのこ(水煮せん切り)			45.80 g	24.27 Kg	24.00 Kg	給食会	せん切り		*																				
にんにく			0.60 g	0.34 Kg	0.40 Kg	や三葉	みじん切り		* 中心温度 ℃配付時間 :																				
しょうが			0.53 g	0.35 Kg	0.40 Kg	や三葉	みじん切り		*																				
食塩			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在			*																				
黒こしょう			0.01 g	5.30 g	0.00 g	在			*																				
清酒			1.39 g	0.74 Kg	0.00 本	小島			*																				
上白糖			0.81 g	0.43 Kg	0.00 Kg	給食会			*																				
醤油			4.04 g	2.14 Kg	0.00 本	給食会			*																				
かき油			1.52 g	0.81 Kg	0.00 Kg	給食会			*																				
ごま油			0.58 g	0.31 Kg	0.00 本	給食会			*																				
【中華かき玉スープ】																									汁椀*小食缶*お玉②				
★たまご			22.00 g	13.72 Kg	13.70 Kg	マル卵			* 1. 鶏ガラスープをとる																				
鶏肉モモ(こま)			6.00 g	3.18 Kg	3.20 Kg	マル卵			* 2. 小松菜はボイル後																				
あさりむきみ			5.69 g	3.02 Kg	3.00 Kg	長島]		* 真空冷却(仕上げに彩りで加える)																				
清酒			0.57 g	0.30 Kg	0.00 本	小島]		* 3. 肉・野菜を①で煮て調味し、水																				
国産きくらげ(乾)			0.09 g	0.05 Kg	0.05 Kg	在	せん切り		* 溶きでんぶんを加えてから、卵を加																				
生揚げ			5.00 g	2.65 Kg	2.60 Kg	長島	細い短冊		* えふんわり仕上げる																				
にんじん			5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		* 4. 最後に②をほぐしながら加え仕																				
こまつな			5.00 g	3.12 Kg	3.00 Kg	長島	1cm幅		* 上げる																				
カットわかめ			0.50 g	0.27 Kg	3.00 袋	給食会	戻しておく		* ★卵除去別出																				
えのきたけ			10.00 g	6.23 Kg	6.20 Kg	や三葉	3等分		*																				
・スープ			121.00 g	64.13 Kg	64.13 Kg				* 仕上げり目安: 135g/人																				
鶏ガラ			9.67 g	5.13 Kg	5.00 Kg	長島			* 中心温度 ℃配付時間 :																				
食塩			0.67 g	0.36 Kg	0.00 Kg	在			*																				
黒こしょう			0.02 g	10.60 g	0.00 g	在			*																				
醤油			0.66 g	0.35 Kg	0.00 本	給食会			*																				
でん粉			1.65 g	0.87 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		*																				
【果物(セミノール)】																									小皿* パット*トング				
セミノール 2L			185.00	0.13 個	68.90 個	68.00 個	長島		* 3回以上流水で洗い縦1/8カット																				
																									* 配付時間 :				
【東京牛乳】																											はし・スプーン		
★東京牛乳(飲用)			206.00	1.00 本	530.00 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] ①/2

栄養教諭 業務責任

2026年 5月19日 火曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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
	466	44	11	2	6			
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
【長崎ちゃんぽん】								大皿* バット* トング②
冷凍ちゃんぽん麺			180.00 g	95.22 Kg	95.00 Kg	麺]	* 1. 麺は時間を逆算して茹で、湯切
ごま油			2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	給食会]	* リ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	0.42 Kg	0.00 本	給食会		* 中心温度 °C配缶時間 :
ラード			0.70 g	0.37 Kg	1.00 本	長島		*
しょうが			0.80 g	0.53 Kg	0.50 Kg	や三葉	みじん切り	* 盛合*大食缶*お玉②
にんにく			0.60 g	0.34 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	15.87 Kg	15.80 Kg	マル卵		* 2. いかはボイル後酒をふっしておく
しんたまねぎ			20.00 g	11.26 Kg	11.00 Kg	長島	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	5.45 Kg	5.50 Kg	や三葉	短冊切り	* を加え煮て調味する
はるキャベツ			25.00 g	15.56 Kg	15.60 Kg	や三葉	短冊切り	*
もやし			20.00 g	10.91 Kg	11.00 Kg	や三葉		* ★えび除去別出
たけのこ(水煮)			15.00 g	7.94 Kg	8.00 Kg	給食会	短冊切り	* 3. 仕上げににらを加える
国産きくらげ(乾)			0.40 g	0.21 Kg	0.20 Kg	在	3cm幅	*
・スープ			160.00 g	84.64 Kg	84.64 Kg]	*
豚骨			6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	長島]	* 中心温度 °C配缶時間 :
鶏ガラ			6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	長島]	*
いか 短冊			12.00 g	6.35 Kg	6.00 Kg	喜久魚		*
★冷凍むきえび			10.00 g	6.22 Kg	6.00 Kg	喜久魚		*
あさりむきみ			6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	長島		*
板なしかまぼこ (紅)			6.22 g	5.67 本	6.00 本	長島		*
食塩			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在		*
白こしょう			0.03 g	0.02 Kg	0.00 g	在		*
清酒			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島		*
本みりん			0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	小島		*
醤油			1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	給食会		*
ウスターソース			2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	給食会		*
にら			3.00 g	1.67 Kg	1.60 Kg	や三葉	3cm幅	*
【ごまじゃこ大根サラダ】								中皿* 小バット* ギザ玉
にんじん			8.00 g	4.36 Kg	4.40 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	5.40 Kg	5.40 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	17.63 Kg	17.60 Kg	や三葉	せん切り	* ★ごま除去別出
もやし			15.00 g	8.18 Kg	8.20 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	2.65 Kg	2.50 Kg	喜久魚	からいり	* 4. 調味料は加熱後冷却
油揚げ			4.00 g	2.12 Kg	2.00 kg	協同	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	1.06 Kg	0.00 本	給食会]	* 仕上げる
穀物酢			1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	在]	* 中心温度 °C配布時間 :
醤油			3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	給食会]	*
三温糖			2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	在]	*
★白胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	*
【米粉カステラ】								小皿* バット* 手袋
米粉			18.00 g	9.52 Kg	0.00 Kg	給食会		* 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	0.53 Kg	0.53 Kg	小島		* おく
上白糖			11.20 g	5.92 Kg	0.00 Kg	給食会]	* 2. バターは溶かしておく
★液卵			27.00 g	14.28 Kg	24.00 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	3.07 Kg	3.00 Kg	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	1.69 Kg	2.00 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°C 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 °C配缶時間 :
【東京牛乳】								はし
★東京牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	529.00 本	519.00 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] ②/2

2026年 5月19日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2025-04-20 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
	475	36	12	2	3					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				
【米粉ケーキ】				10.00 個				アレルギー用				
	米粉		15.50 g	155.00 g				1. 粉類は合わせて振っておく				
	ベーキングパウダー		0.60 g	6.00 g				2. Bは混ぜ合わせておく				
	上白糖		7.50 g	75.00 g				3. AとBを混ぜ合わせ				
	米油		7.50 g	75.00 g				カップに分注して180度で				
	調整豆乳 (みるくのように…)		15.70 g	157.00 g			ベースより使用	20~30分様子を見ながら焼き				
	バニラエッセンス			少々		200ml		中心までしっかりふんわり仕上げる				
	紙マドレーヌカップ	1.00	1.00 個	7.00 個				中心温度 ℃ 配缶時間 :				

※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 5月20日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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				
	466	44	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								
【ひじきご飯(無)】									どんぶり*飯バット*しゃもじ②								
	無洗米	79.20	g	41.82	Kg	41.80	Kg	米		* 1 さっと洗い異物がないか確認し1							
	サラダ油(炒め用)	0.65	g	0.34	Kg	0.00	本	給食会		* .1倍の水分量で炊く							
	干ひじき(鉄釜、乾)	1.61	g	0.85	Kg	0.00	Kg	給食会	戻しておく	* 2 具は別に煮て釜の数に分け							
	糸こんにゃく(黒)	7.13	g	3.76	Kg	4.00	Kg	小島	3cm幅	* ておき、炊き上がったご飯に加え蒸							
	あさりむきみ	5.69	g	3.00	Kg	3.00	Kg	長島		* らしむらなく混ぜる							
	豚ももせん切り	10.00	g	5.28	Kg	5.30	Kg	マル卵		* 3 ボイルしたグリーンピースを彩							
	上白糖	4.28	g	2.26	Kg	0.00	Kg	給食会		* りで加え仕上げる							
	食塩	0.29	g	0.15	Kg	0.00	Kg	在		*							
	清酒	2.43	g	1.28	Kg	0.00	本	小島		* 中心温度 °C配缶時間 :							
	醤油	4.28	g	2.26	Kg	0.00	本	給食会		*							
	にんじん	4.99	g	2.71	Kg	2.70	Kg	や三葉	せん切り	*							
	さやいんげん	1.77	g	0.96	Kg	1.00	Kg	や三葉	小口切り	*							
	油揚げ	2.70	g	1.43	Kg	1.40	kg	小島	せん切り	*							
	大豆(国産、ゆで)	5.40	g	2.85	Kg	3.00	Kg	長島		*							
	グリーンピース(豆のみ)	2.50	g	1.32	Kg	1.30	Kg	や三葉	ボイル	*							
【クロカワカジキの揚げ煮】										大皿*大バット*トング							
	サラダ油(揚げ物用)	6.00	g	3.17	Kg	0.00	缶	給食会		* 1. 魚に下味をつける							
	くろかわかじき	50.00	1.00	切	528.00	切	528.00	切	喜久魚]	* 2. 直前にでんぶんをまぶし、						
	清酒	1.00	g	0.53	Kg	0.00	本	小島]	* 揚げる							
	醤油	3.00	g	1.58	Kg	0.00	本	給食会]	* 3. 調味料を加熱後生姜のおろし汁を							
	本みりん	1.00	g	0.53	Kg	0.00	本	小島]	* 加え味を確認し、②にかけ配缶							
	上白糖	1.00	g	0.53	Kg	0.00	Kg	給食会]	*							
	しょうが	1.00	g	0.66	Kg	0.60	Kg	や三葉]	* 中心温度 °C配缶時間 :							
	でん粉	7.20	g	3.80	Kg	0.00	Kg	給食会		*							
	しょうが	0.82	g	0.54	Kg	0.50	Kg	や三葉	おろす汁ミ	*							
	醤油	2.58	g	1.36	Kg	0.00	本	給食会]	*							
	上白糖	0.77	g	0.41	Kg	0.00	Kg	給食会]	*							
	本みりん	2.58	g	1.36	Kg	0.00	本	小島]	*							
	清酒	0.77	g	0.41	Kg	0.00	本	小島]	*							
【小松菜のみぞれ和え】										盛合*中バット*トング							
	こまつな	20.00	g	12.42	Kg	12.40	Kg	田倉	3cm幅	* 1. 小松菜・もやしはボイル後真空							
	もやし	20.00	g	10.89	Kg	11.00	Kg	や三葉		* 冷却							
	だいこん	30.00	g	17.60	Kg	17.60	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	1.58	Kg	0.00	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 °C配缶時間 :							
【ニラたまの味噌汁】										汁椀*大食缶*お玉②							
	鶏肉モモ(こま)	10.00	g	5.28	Kg	5.30	Kg	マル卵		* 1. だし汁をとる							
	清酒	1.00	g	0.53	Kg	0.00	本	小島		* 2. 肉に酒をなじませておく							
	★たまご	15.00	g	9.32	Kg	9.30	Kg	マル卵		* 3. だし汁に肉を加え加熱後直前にニ							
	でん粉	1.00	g	0.53	Kg	0.00	Kg	給食会	水溶き	* ラを加え調味し、水溶きでん粉を加							
	にら	3.00	g	1.67	Kg	1.70	Kg	や三葉	2cm幅	* え溶き卵を加えふんわりと仕上げる							
	白味噌	3.50	g	1.85	Kg	0.00	Kg	在		* ★たまご除去別出							
	赤味噌	3.50	g	1.85	Kg	0.00	Kg	在		*							
	・だし汁	90.00	g	47.52	Kg	47.52	Kg			* 仕上がり量 130g/人							
	鯉厚削り節	2.50	g	1.32	Kg	1.30	Kg	足立鯉		* 中心温度 °C配缶時間 :							
【果物(ジュースーフルーツ1/8)】										小皿*バット*手袋							
	ジュースーフルーツ2L	420.00	0.13	個	68.64	個	67.00	個	長島	柑橘類を3回以上流水で洗い上下を							
										落とし縦1/8カット中心除去							
										配缶時間 :							
【牛乳】										はし							
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00	本	528.00	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

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2026年 5月21日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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	
	466	44	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					
【麦ご飯（無洗米使用）】									どんぶり*飯バット*しゃもじ2					
	無洗米		92.98 g	49.19 Kg	49.20 Kg	米			* さっと洗い異物がないか確認し、					
	精麦		3.80 g	2.01 Kg	2.00 Kg	在			* もち麦入りご飯を炊く					
									配缶時間 :					
【家常豆腐(ｼﾞｬﾝﾄﾞﾝ)2】									大皿*大食缶*お玉②					
	サラダ油(炒め用)		0.54 g	0.29 Kg	0.00 本	給食会			* 1. サラダ油~豆板醤を炒め、辛味					
	しょうが		0.61 g	0.40 Kg	0.40 Kg	や三葉	みじん切り		* 噌を作る。					
	豚もこま切り		33.75 g	17.85 Kg	17.80 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	12.12 Kg	12.00 Kg	や三葉	1/2カット		* 出しておく					
	にんじん		10.00 g	5.45 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					
	国産きくらげ(乾)		0.09 g	0.05 Kg	0.05 Kg	在			* ボイルしておく					
	生揚げ		70.00 g	37.03 Kg	37.00 Kg	長島	色紙切り		* 4. 生揚げは油抜きしておく					
	キャベツ		68.13 g	42.40 Kg	42.40 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	14.03 Kg	14.00 Kg	や三葉	短冊切り		* 溶きて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	在			* する。					
	清酒		3.38 g	1.79 Kg	0.00 本	小島			* 仕上がり目安 g/人					
	・スープ		54.00 g	28.57 Kg	28.57 Kg				*					
	醤油		4.45 g	2.35 Kg	0.00 本	給食会			* 中心温度 °C配缶時間 :					
	食塩		0.08 g	0.04 Kg	0.00 Kg	在			*					
	でん粉		2.70 g	1.43 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		*					
	サラダ油(炒め用)		0.68 g	0.36 Kg	0.00 本	給食会			*					
	ごま油		0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会			*					
	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	4.41 Kg	4.40 Kg	や三葉	みじん切り		*					
	赤味噌		3.75 g	1.98 Kg	0.00 Kg	在			*					
	テンメンジャン		3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	小島			*					
	八丁味噌		1.25 g	0.66 Kg	0.70 Kg	小島			*					
	トウバンジャン		0.34 g	0.18 Kg	0.18 Kg	在			*					
【青梗菜とビーフンのスープ】									汁椀*小食缶*おに玉②					
	ロースハム		10.00 g	5.29 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	2.72 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		* 2. 青梗菜は1/2後冷却					
	干し椎茸(スライス)		0.50 g	0.26 Kg	0.25 Kg	足立鯉	戻しておく		* 3. ビーフンを茹でておく					
	ビーフン		3.75 g	1.98 Kg	2.00 Kg	長島	戻しておく		* 4. ①にハム・野菜を加え調味して					
	チンゲンツァイ		10.00 g	6.22 Kg	6.20 Kg	や三葉	細い短冊		* 最後に②③を加え仕上げる					
	醤油		1.30 g	0.69 Kg	0.00 本	給食会			* 仕上がり量: 140g/人					
	食塩		0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在			*					
	白こしょう		0.02 g	10.58 g	0.00 g	在			* 中心温度 °C配缶時間 :					
	椎茸戻し汁		15.15 g	8.01 Kg	8.01 Kg				*					
	・スープ		90.00 g	47.61 Kg	47.61 Kg				*					
	鶏ガラ		9.00 g	4.76 Kg	5.00 Kg	長島			*					
【果物(赤肉メロン)1/32】									小皿*小バット*手袋					
	赤肉メロン	1250.00	0.03 個	15.87 個	17.00 個	長島			・ 3回以上流水で洗い上下を落とし					
									1/8カット後斜めに1/4カットし、					
									切込を入れる					
									配缶時間 :					
【牛乳】									スプーン・はし					
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	529.00 本	519.00 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 5月22日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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	
	466	44	11	2	8						531	531.00		
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* バット*しゃもじ②						
無洗米			94.00 g	49.91 Kg	50.00 Kg	米		* さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の分量で炊く 配缶時間 :						
【鯖の塩焼き】								大皿* バット*トング						
さば 60		60.00	1.00 切	531.00 切	531.00 切	小島		* 天板に並べてスチコンで加熱し配缶						
食塩			0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在		* 中心温度 °C配缶時間 :						
【五目きんぴら】								盛合* バット*トング						
にんじん			10.00 g	5.47 Kg	5.50 Kg	や三葉	せん切り	* 1. 固い物から順に炒め調味して仕						
ごぼう			10.00 g	5.90 Kg	5.90 Kg	や三葉	せん切り	* 上げる。						
つきこんにやく（黒）			10.00 g	5.31 Kg	5.00 Kg	長島	下茹で	*						
たけのこ（水煮せん切り）			9.00 g	4.78 Kg	5.00 Kg	給食会	せん切り	* 中心温度 °C配缶時間 :						
れんこん			10.00 g	6.64 Kg	6.50 Kg	や三葉	いちよう	*						
さつま揚げ			5.00 g	2.66 Kg	2.50 Kg	長島	細い短冊	*						
一味唐辛子			0.01 g	5.31 g	1.00 本	小島		*						
サラダ油（炒め用）			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会		*						
醤油			4.00 g	2.12 Kg	0.00 本	給食会		*						
三温糖			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在		*						
清酒			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島		*						
【新玉ねぎ入り具だくさん味噌汁】								汁椀* 大食缶* お玉②						
だいこん			10.00 g	5.90 Kg	5.90 Kg	や三葉	いちよう	* 1. だし汁をとる						
しんたまねぎ			20.00 g	11.30 Kg	11.30 Kg	長島	短冊切り	* 2. 具を加え調味し、仕上げにあさ						
にんじん			5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	いちよう	* つきを散らす						
白こんにやく			10.00 g	5.31 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り	*						
木綿豆腐			10.00 g	5.31 Kg	5.40 Kg	協同	さいの目	* 仕上げり目安量 150g/人						
えのきたけ			5.00 g	3.12 Kg	3.00 Kg	や三葉	3等分	*						
しめじ			5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や三葉	小房に分カ	* 中心温度 °C配缶時間 :						
あさつき			1.33 g	0.71 Kg	0.60 Kg	や三葉	小口切り	*						
白味噌			4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	在		*						
赤味噌			4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	在		*						
醤油			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会		*						
・だし汁			70.00 g	37.17 Kg	37.17 Kg			*						
煮干し			2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鯉		*						
【東京狭山茶豆乳プリン】								カップ* バット*手袋①						
プリンの素			6.61 g	5.85 袋	6.00 袋	協同]	* 1. プリンの素に茶パウダーを加え						
狭山茶粉末			0.38 g	4.04 袋	4.00 袋	長島]	* 振るっておく						
調製豆乳			60.00 g	31.86 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	531.00 個	600.00 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 °C配缶時間 :						
【牛乳】								はし・スプーン（小）						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	531.00 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 5月25日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-04-20 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
	466	44	11	2	7					530	530.00	教育実習始
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調理方法等			
【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			* 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 :			
【ししゃものパリパリ揚げ】									大皿* バット*トング			
	サラダ油(揚げ物用)		5.00 g	2.65 Kg	0.00 缶	給食会			* 1. ししゃもに青のり入りのでん粉			
	★ししゃも(生干し)	20.00	1.00 尾	530.00 尾	530.00 尾	小島			* をまぶす★ししゃも除去(皮のみ揚別出)			
	でん粉		2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	給食会]		* 2. 餃子の皮にししゃもを置き、皮			
	あおのり		0.05 g	0.03 Kg	0.03 Kg	長島]		* を半分に分けるようにして包み水をつ			
	ぎょうざの皮(中)	10.00	1.00 枚	530.00 枚	530.00 枚	長島			* け皮をしっかりととじる 3. 170℃くらいの油で揚げる 中心温度 °C配缶時間 :			
【ひじき入り切干大根の煮物(付合)】									盛合* バット*ののじトング			
	切干しだいこん		4.00 g	2.12 Kg	2.00 Kg	長島	戻しておく		* 1. だし汁で具を煮る			
	干ひじき(鉄釜、乾)		1.50 g	0.80 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく		* 2. 調味して、ボイル後			
	にんじん		5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		* 冷却したインゲンを彩りを			
	油揚げ		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	協同	せん切り		* 加え仕上げる			
	本みりん		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島			*			
	三温糖		0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在			* 中心温度 °C配缶時間 :			
	醤油		2.40 g	1.27 Kg	0.00 本	給食会			*			
	食塩		0.08 g	0.04 Kg	0.00 Kg	在			*			
	・だし汁		12.50 g	6.63 Kg	6.63 Kg				*			
	さやいんげん		2.00 g	1.09 Kg	1.00 Kg	や三葉	せん切り		*			
【かむかむ豚汁】									汁椀*大食缶*お玉②			
	サラダ油(炒め用)		0.50 g	0.27 Kg	0.00 本	給食会]		* 1. だし汁をとる			
	豚もこま切り		15.00 g	7.95 Kg	8.00 Kg	丸愛肉]		* 2. 人参3mm、大根5mm厚に切る			
	冷凍海藻 くきわかめ		5.00 g	2.65 Kg	2.50 Kg	長島			* 3. 豚肉を炒め、だし汁に野菜を加			
	にんじん		5.50 g	3.01 Kg	3.00 Kg	や三葉	いちよう		* え煮る			
	だいこん		10.00 g	5.89 Kg	5.80 Kg	や三葉	いちよう		* 4. 下ゆでしておいたこんにやくを			
	ごぼう		2.50 g	1.47 Kg	1.40 Kg	や三葉	乱切り		* 加え煮る			
	黒こんにやく		10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	協同	さいの目		* 5. 根菜に火が通ったら豆腐・茎わ			
	国産きくらげ(乾)		0.09 g	0.05 Kg	0.05 Kg	在	短冊切り		* かめを入れ調味し味を調える			
	生揚げ		10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	協同	短冊切り		* 6. 仕上げにボイル後冷却した小松			
	・だし汁		90.00 g	47.70 Kg	47.70 Kg]			* 菜、生姜の絞り汁を加え、ひと煮立			
	鯉厚削り節		1.20 g	0.64 Kg	0.70 Kg	足立鯉]		* ちさせ火を止める			
	白味噌		4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	在			* 仕上げが目安: 150g/人			
	赤味噌		4.00 g	2.12 Kg	0.00 Kg	在			*			
	ねぎ		3.00 g	2.65 Kg	2.50 Kg	や三葉	小口1cm幅		* 中心温度 °C配缶時間 :			
	しょうが		0.20 g	0.13 Kg	0.15 Kg	や三葉	おろす汁ミ		*			
	こまつな		10.00 g	6.23 Kg	6.20 Kg	長島	2cm幅		*			
【果物(石垣島パイ1/16)S】									小皿* バット*トング			
	沖縄県産パイ	1200.00	0.06 個	31.80 個	27.00 個	長島			・ 3回以上流水で洗い1/8カットを1/2カットする(1/16) 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	名ト一						

※アレルギー食品には記号を表示しています