

[調理室手配表]

栄養教諭 業務責任

2026年 6月 1日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	7						526	526.00	【22回】
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				
【クリームパスタ（生パスタ）】									大皿* バット* トング②				
生パスタ			81.00 g	42.61 Kg	43.00 Kg	麺			* 1 生パスタは時間を逆算して				
ゆで塩			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg	在			* 直前に塩ゆでして、オリーブ				
オリーブ油			1.90 g	1.00 Kg	1.00 Kg	在			* オイルをからめて配食する				
									配食時間 :				
ベーコン			8.33 g	4.38 Kg	4.40 Kg	丸愛肉	短冊切り		* * 大食缶 * お玉②				
たまねぎ			50.00 g	27.98 Kg	28.00 Kg	や木下	薄切り		* 1 がらスープをとる				
切干しだいこん			3.37 g	1.77 Kg	1.80 Kg	長島	戻しておく		* 2 ホワイトルーを作る				
にんじん			24.90 g	13.50 Kg	13.50 Kg	や木下	せん切り		* 3 小松菜はボイル後冷却				
マッシュルーム(水煮)			10.01 g	5.27 Kg	5.00 Kg	給食会			* 4 いか・あさは酒蒸しする				
冷凍ホールコーン			10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	長島	ボイル後冷		* 5 ベーコン・野菜を炒め調味し				
サラダ油 (炒め用)			1.00 g	0.53 Kg	12.00 本	給食会			* ①のスープで煮る				
鶏むね肉 (1cm角切り)			5.00 g	2.63 Kg	2.70 Kg	丸愛肉			* 6 ④を加え水分量を調整後、白い				
高野豆腐			1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	給食会			* んげん豆のピューレを加え、②のル				
いか 短冊			10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	喜久魚	ボイル		* ーを加え濃度をつける				
あさりむきみ			3.80 g	2.00 Kg	2.00 Kg	長島			* ★牛乳除去別出(豆乳使用				
清酒			1.24 g	0.65 Kg	6.00 本	小島	下味		* 7 豆乳・牛乳を加え最後に調味し				
サラダ油			6.18 g	3.25 Kg	3.25 本	在]		* ③を加え味を調え仕上げる				
薄力粉			6.18 g	3.25 Kg	26.00 Kg	給食会]		*				
白いんげん豆ピューレ			9.51 g	5.00 Kg	5.00 Kg	給食会			* 仕上がり目安 : 200g/人				
食塩			1.24 g	0.65 Kg	7.58 Kg	在	加減		* 中心温度 °C配食時間 :				
白こしょう			0.01 g	5.26 g	152.56 g	在	加減		*				
無調整豆乳			5.63 g	2.96 Kg	3.00 Kg	小島			*				
★牛乳 (調理用) 東京牛乳			34.33 g	17.53 本	17.00 本	名トー			*				
乳不使用 豆乳生クリーム			2.08 g	1.09 Kg	1.00 Kg	小島	火ヲ止メ最後		*				
・スープ			35.82 g	18.84 Kg	18.84 Kg]		*				
鶏ガラ			10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	長島]		*				
セロリー			0.62 g	0.50 Kg	0.50 Kg	や木下	小口切り		*				
こまつな			5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	長島	1cm幅		*				
【野菜チップス】									小皿* バット* ぎざ玉				
さつまいも			18.72 g	10.94 Kg	11.00 Kg	や木下	輪切り		* 1. 出来るだけ薄くスライス				
サラダ油 (揚げ物用)			1.41 g	0.74 Kg	6.00 缶	給食会			* 後水さらし				
食塩			0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在			* 2. 水分をよく切り180~200℃				
ごぼう			14.04 g	8.21 Kg	8.20 Kg	や木下	斜め切り		* で揚げ、油をきり塩をまぶす				
サラダ油 (揚げ物用)			0.94 g	0.49 Kg	0.49 Kg	在			* 1. ごぼうあく抜き180℃				
食塩			0.11 g	0.06 Kg	0.00 Kg	在			* 1. れんこん酢水180℃~190℃				
れんこん			14.04 g	9.23 Kg	9.20 Kg	や木下	輪切り		*				
サラダ油 (揚げ物用)			0.94 g	0.49 Kg	0.49 Kg	在			* 中心温度 °C配食時間 :				
食塩			0.11 g	0.06 Kg	0.00 Kg	在			*				
【フルーツカクテル】									汁椀* 小バット* おに玉②				
みかん缶(果肉のみ)			22.62 g	7.00 缶	7.00 缶	協同			1 缶シロップ切り各換算量配食				
黄桃缶ダイス(缶詰果肉)			19.96 g	6.00 缶	6.00 缶	協同			2. すいかはカット後換算量配食				
パイン缶詰(果肉のみ)			25.00 g	7.31 缶	7.00 缶	給食会			配食時間 :				
★紅小玉すいか			25.00 g	10.96 個	10.00 個	長島	一口大		★果物除去別出				
【東京牛乳】									フォーク・スプーン				
★東京牛乳 (飲用)		206.00	1.00 本	526.00 本	518.00 本	名トー							

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月 2日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6					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*飯パット*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 配付時間 :			
【鶏肉の金山寺味噌焼き】										大皿* パット*トング			
鶏モモ(皮なし)60		60.00	1.00 枚	524.00 枚	524.00 枚	マル卵				* 1. 調味料を合わせ、肉を漬け込み			
金山寺みそ			6.00 g	3.14 Kg	3.00 Kg	小島	下味			* スチームコンベクションで焼く(180℃)			
トマトケチャップ			1.91 g	1.00 Kg	1.00 Kg	給食会	下味			*			
醤油			1.50 g	0.79 Kg	57.02 Kg	在				* 中心温度 °C配付時間 :			
清酒			1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	小島				*			
本みりん			1.50 g	0.79 Kg	3.00 本	小島				*			
【パリパリサラダ】										盛合* パット*トング			
ワンタンの皮			2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	長島]			* 1 ワンタンは素揚げし塩少々を			
サラダ油(揚げ物用)			4.00 g	2.10 Kg	2.10 Kg	在]			* ふり直前に野菜の上にトッピング			
塩(50%)			0.06 g	0.03 Kg	1.05 Kg	在				* 2 野菜・海藻はそれぞれポイル後			
カットわかめ			0.60 g	0.31 Kg	6.00 袋	給食会	ポイル後冷			* 冷却、配付			
冷凍ホールコーン			6.00 g	3.14 Kg	3.00 Kg	長島	ポイル後冷			* ※海藻茹で過ぎ注意			
キャベツ			30.00 g	18.49 Kg	18.50 Kg	や木下	せん切り			* 3 調味料は合わせて加熱後直前に			
きゅうり			15.00 g	8.02 Kg	8.00 Kg	や木下	小口切り			②を味付けして配付する			
サラダ油			2.54 g	1.33 Kg	0.00 本	在]			* 中心温度 °C配付時間 :			
ごま油			0.42 g	0.22 Kg	2.98 Kg	給食会]			*			
醤油			0.85 g	0.45 Kg	0.00 Kg	在]			*			
穀物酢			2.55 g	1.34 Kg	6.00 本	給食会]			*			
塩(50%)			0.25 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在]			*			
白こしょう			0.02 g	10.48 g	0.00 g	在]			*			
【けんちん汁】										汁椀*大食缶*お玉②			
じゃがいも			15.00 g	8.74 Kg	8.50 Kg	や木下	いちよう			* 1. だし汁をとる			
ごぼう			5.00 g	2.91 Kg	3.00 Kg	や木下	ささがき			* 2. ごぼうは別に炒めておく			
木綿豆腐			15.00 g	7.86 Kg	7.80 Kg	協同	さいの目			* 3. 人参・大根を炒め、こんにやく			
黒こんにやく			5.00 g	2.62 Kg	2.00 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	2.70 Kg	2.70 Kg	や木下	いちよう			* 4. だし汁を加え調味し、②・豆腐			
油揚げ			3.00 g	1.57 Kg	1.50 kg	協同	短冊切り			* ・ねぎを加え味を調え仕上げる			
だいこん			10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	や木下	いちよう			*			
ねぎ			5.00 g	4.36 Kg	4.00 Kg	や木下	小口切り			* ・油揚げは油抜き後2等分し1cm			
サラダ油(炒め用)			1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	給食会				* 幅にカットする			
食塩			0.23 g	0.12 Kg	0.00 Kg	在				* ・蒟蒻はポイルしておく			
醤油			4.47 g	2.34 Kg	0.00 Kg	在				*			
清酒			1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	小島				* 仕上げ目安150g/人			
本みりん			1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	小島				*			
・だし汁			90.00 g	47.16 Kg	47.16 Kg]			* 中心温度 °C配付時間 :			
鯉厚削り節			2.06 g	1.08 Kg	1.00 Kg	足立鯉]			*			
【果物(でこぼん1/8)】										小皿* パット*トング			
デコポン 2L		250.00	0.13 個	65.50 個	66.00 個	長島	8つ割			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 配付時間 :			
【牛乳】										はし			
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	524.00 本	517.00 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 6月 3日 水曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	
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					
【どんどろけ飯（鳥取）】								どんぶり*飯パット*しゃもじ②					
無洗米		70.07	g	37.07	Kg	37.00	Kg	米	* 1. 米と麦を浸漬後直前に調味料を				
精麦		11.44	g	6.05	Kg	10.00	Kg	給食会	* 加え炊く				
水		0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg		* 2. 油で豆腐を炒め、水分が飛び、				
清酒		1.43	g	0.76	Kg	0.00	本	小島	* パラパラになるまでよく炒める				
醤油		1.43	g	0.76	Kg	0.00	Kg	在	* 3. ②に肉を加えて炒め、人参、ご				
ごま油		1.72	g	0.91	Kg	0.00	Kg	給食会	炒め油				
絞豆腐		21.45	g	11.35	Kg	11.40	Kg	長島	* ぼうを炒め、油揚げを加え調味する				
鶏肉モモ挽肉		18.00	g	9.52	Kg	9.50	Kg	マル卵	* 4. 炊き上がったご飯に③をむらな				
油揚げ		5.72	g	3.03	Kg	3.00	kg	小島	* くまげて仕上げる				
にんじん		5.72	g	3.12	Kg	3.00	Kg	や木下	せん切り				
ごぼう		7.15	g	4.20	Kg	4.20	Kg	や木下	せん切り				
清酒		1.43	g	0.76	Kg	0.00	本	小島	* 中心温度 °C配付時間 :				
本みりん		1.43	g	0.76	Kg	0.00	本	小島	* ささがき				
醤油		2.86	g	1.51	Kg	0.00	Kg	在	* *				
【アブラカレイの青のり揚げ】								大皿*大パット*トンゲ					
サラダ油（揚げ物用）		5.00	g	2.65	Kg	2.65	Kg	在	* 1. 魚に下味をつける				
アブラカレイ	60.00	1.00	枚	529.00	枚	531.00	枚	喜久魚	* 2. 青のり入りのドロの魚を				
清酒		1.50	g	0.79	Kg	0.00	本	小島	下味				
食塩		0.08	g	0.04	Kg	0.00	Kg	在	* くぐらせ揚げる				
白こしょう		0.01	g	5.29	g	0.00	g	在]				
あおのり		0.04	g	0.02	Kg	0.02	Kg	長島]				
水		0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg]				
薄力粉		3.11	g	1.65	Kg	0.00	Kg	給食会]				
でん粉		0.75	g	0.40	Kg	10.00	Kg	給食会]				
【らっきょう和え】								盛合*中パット*トンゲ					
ツナフレーク		5.00	g	2.65	Kg	2.00	Kg	給食会	蒸す(加熱)				
こまつな		15.60	g	9.71	Kg	9.70	Kg	田倉	1cm幅				
キャベツ		31.20	g	19.42	Kg	19.40	Kg	や木下	細い短冊				
らっきょう(甘酢漬)		3.90	g	2.06	Kg	2.00	Kg	協同	みじん切り				
うすくちしょうゆ		1.04	g	0.55	Kg	4.38	本	給食会]				
上白糖		0.52	g	0.28	Kg	15.23	Kg	在]				
【味噌汁(じゃが・油揚・若・)】								汁椀*大食缶*お玉②					
じゃがいも		20.00	g	11.75	Kg	11.80	Kg	や木下	いちよう				
生揚げ		15.00	g	7.94	Kg	8.00	Kg	長島	色紙切り				
カットわかめ		0.50	g	0.26	Kg	0.26	Kg	在	戻しておく				
白味噌		2.77	g	1.47	Kg	20.00	Kg	給食会	* 仕上げ				
赤味噌		3.07	g	1.62	Kg	20.00	Kg	給食会	* 135g/人				
・だし汁		100.00	g	52.90	Kg	52.90	Kg]				
煮干し		3.00	g	1.59	Kg	1.60	Kg	足立鯉]				
【果物(河合晩柑1/8)】								小皿* パット*トンゲ					
河内晩柑	320.00	0.13	個	66.13	個	68.00	個	長島	8つ割				
		・ 3回以上流水で洗いたてカット											
		1/8カット中心除く											
		配付時間 :											
【東京牛乳】		はし											
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00	本	529.00	本	522.00	本	名ト一				

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月 4日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	43	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	熟 調理方法等
【もち麦ご飯（無洗米使用）】								どんぶり*飯バット*しゃもじ②
	無洗米		92.00 g	48.58 Kg	48.50 Kg	米		* さっと洗い異物がないか確認し、
	もち麦		3.00 g	1.58 Kg	1.50 Kg	在		* 麦入りご飯を炊く
								配付時間 :
【空豆入り四川豆腐】								大皿*大食缶*おに玉②
	サラダ油(炒め用)		1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	給食会		* 1. 豆腐は湯煎にかけておく
	押し豆腐		120.00 g	63.36 Kg	63.00 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	15.84 Kg	15.80 Kg	マル卵		* 3. 肉を酒とともに炒める
	にんにく		0.60 g	0.34 Kg	0.40 Kg	や木下	みじん切り	* 4. かたい野菜から炒め調味し水溶
	しょうが		0.60 g	0.40 Kg	0.50 Kg	や木下	みじん切り	* きでんぷんで濃度を付ける
	にんじん		23.92 g	13.02 Kg	13.00 Kg	や木下	短冊切り	* 5. 最後に①と②を葱を加え仕上げ
	国産きくらげ(乾)		0.35 g	0.18 Kg	0.18 Kg	在	短冊切り	* 崩さないように注意し仕上げ配付
	ザーサイ		0.60 g	0.32 Kg	0.40 Kg	小島	短冊切り	* 6. ボイルしておいた空豆をクラス
	にら		1.67 g	0.93 Kg	1.00 Kg	や木下	2cm幅	* ごと上にトッピング
	ねぎ		23.92 g	21.05 Kg	21.00 Kg	や木下	短冊切り	* ※ザーサイは塩抜きをする
	三温糖		2.98 g	1.57 Kg	8.44 Kg	在		*
	醤油		10.49 g	5.54 Kg	0.00 Kg	在		* 中心温度 °C配付時間 :
	赤味噌		2.39 g	1.26 Kg	0.00 Kg	給食会		*
	清酒		2.39 g	1.26 Kg	0.00 本	小島		*
	トウバンジャン		0.24 g	0.13 Kg	0.18 Kg	在		*
	でん粉		2.39 g	1.26 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	*
	椎茸戻し汁		47.84 g	25.26 Kg	25.26 Kg			*
	そらまめ(豆のみ)		2.76 g	1.94 Kg	2.00 Kg	や木下	下茹で	*
【中華スープ2】								汁椀*小食缶*お玉②
	ごま油		0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	給食会		* 1. がらスープをとる
	鶏若鶏肉ささ身		15.00 g	8.34 Kg	8.30 Kg	マル卵		* 2. 小松菜はボイル後冷却
	にんじん		5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	や木下	せん切り	* 3. ささみ・にんじんをごま油でさっ
	こまつな		5.00 g	3.10 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅	* と炒め、スープで具を煮て調味する
	しょうが		0.40 g	0.26 Kg	0.25 Kg	や木下	おろす汁	* 4. 最後に②と生姜のおろし汁を
	醤油		2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	在		* 加え仕上げ
	食塩		0.62 g	0.33 Kg	0.00 Kg	在		* 仕上がり量: 140g/人
	白こしょう		0.01 g	5.28 g	0.00 g	在		*
	・スープ		100.00 g	52.80 Kg	52.80 Kg			* 中心温度 °C配付時間 :
	鶏ガラ		10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	長島		*
【果物(小玉すいか1/40)】								小皿*中バット*トング(又は手袋)
	★小玉すいか	2000.00	0.03 個	13.20 個	14.00 個	長島		3回以上流水で洗い上下を落とし
								大11個⇒1/10を斜め1/4カット(1/40)
								中3個⇒1/8を斜め1/4カット(1/32)
								配付冷蔵保管★すいか除去
								配付時間 :
【牛乳】								はし・スプーン
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	528.00 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]

栄養教諭 業務責任

2026年 6月 5日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6					525	525.00			
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						
【シーフードパエリア】								大皿*飯バット*しゃもじ②						
無洗米	85.00	g	44.63	Kg	44.50	Kg	米]	* 1. サフランは乾煎り後水出しする					
サフラン	0.00	g	2.00	g	2.00	g	在]	* 2. ①ターメリックとともにご飯を炊く					
ターメリック	0.09	g	0.05	Kg	50.00	g	協同]	* 3. 具を炒め調味する					
オリーブ油	0.60	g	0.32	Kg	0.32	Kg	在		* 4. 別々にいか・えびに下味を					
にんにく	0.40	g	0.23	Kg	0.25	Kg	長島	みじん切り	* つけ汁気を切り米粉をまぶし揚げる					
鶏肉モモ(こま)	10.00	g	5.25	Kg	5.30	Kg	マル卵		* ★いか除去別出					
たまねぎ	15.00	g	8.38	Kg	8.40	Kg	や木下	みじん切り	* 5. ビーマンは色紙切りにして油通し					
ベーコン	7.00	g	3.68	Kg	3.70	Kg	丸愛肉	短冊切り	* する					
マッシュルーム(水煮)	5.00	g	2.63	Kg	3.00	Kg	在		* 6. 炊きあがったご飯②に③を全量					
トマトピューレ	0.35	g	0.18	Kg	0.20	Kg	長島		* ④⑤を半量混ぜ配缶し、④⑤の残り					
カレー粉	0.14	g	0.07	Kg	70.00	g	在		* 半量を缶ごと上にトッピング					
食塩	1.08	g	0.57	Kg	0.00	Kg	在		*					
サラダ油(揚げ物用)	2.00	g	1.05	Kg	1.05	Kg	在		* 中心温度 °C配缶時間 :					
いか 短冊	10.00	g	5.25	Kg	5.30	Kg	喜久魚	下味	*					
★冷凍むきえび	10.00	g	6.17	Kg	6.00	Kg	喜久魚	下味	*					
醤油	1.00	g	0.53	Kg	0.00	Kg	在]	*					
清酒	0.70	g	0.37	Kg	0.00	本	小島]	*					
でん粉	3.00	g	1.58	Kg	0.00	Kg	給食会		*					
赤ピーマン	6.00	g	3.50	Kg	3.50	Kg	や木下	色紙切り	*					
青ピーマン	6.00	g	3.71	Kg	3.70	Kg	や木下	色紙切り	*					
【東京ズッキーニ入りスペイン風オムレツ】								中皿*大バット*フライ返し						
サラダ油(炒め用)	0.80	g	0.42	Kg	0.00	本	給食会		* 1 材料カット 検卵(下処理室)					
ベーコン	2.00	g	1.05	Kg	1.00	Kg	丸愛肉	短冊切り	* 2 芋は蒸しておく					
にんじん	5.00	g	2.70	Kg	2.70	Kg	や木下	みじん切り	* 3 材料を炒め、蒸した芋を加え、					
ズッキーニ	10.00	g	5.47	Kg	5.50	Kg	や木下		* 調味する					
たまねぎ	10.00	g	5.59	Kg	5.50	Kg	や木下	横一スライス	* 4 ③に卵、チーズを加え天板に流					
じゃがいも	40.00	g	23.33	Kg	23.40	Kg	や木下	いちよう	* し入れ焼く					
食塩	0.30	g	0.16	Kg	0.00	Kg	在]	* オープン200℃10~12分					
白こしょう	0.04	g	21.00	g	0.00	g	在]	* 5 人数分に切り分けて配缶する					
★たまご	65.00	g	40.15	Kg	40.00	Kg	マル卵]	* 6 ケチャップソースは加熱後上か					
★粉チーズ	5.00	g	2.63	Kg	2.50	Kg	協同]	* らかける					
									★卵除去別出(具のみ)					
トマトケチャップ	3.81	g	2.00	Kg	2.00	Kg	給食会]	* ★チーズ除去別出					
醤油	0.40	g	0.21	Kg	0.00	Kg	在]	* 中心温度 °C配缶時間 :					
赤ワイン	0.50	g	0.26	Kg	1.00	Kg	小島]	*					
【お豆のスープ】								汁椀*大食缶*お玉②						
ウィンナー	4.50	g	2.36	Kg	2.30	Kg	マル卵	輪切り	* 1 がらスープをとる					
キャベツ	25.00	g	15.44	Kg	15.50	Kg	や木下	色紙切り	* 2 肉・野菜をスープで煮て調味す					
にんじん	10.00	g	5.41	Kg	5.40	Kg	や木下	色紙切り	* る					
こまつな	5.00	g	3.09	Kg	3.00	Kg	田倉	2cm幅	* 3 レンズ豆はボイル後最後に加え					
大豆(国産、ゆで)	4.41	g	2.32	Kg	2.00	Kg	長島	ボイル	* る					
食塩	0.90	g	0.47	Kg	0.00	Kg	在		* 4 仕上げにボイル後冷却した小松					
白こしょう	0.02	g	10.50	g	0.00	g	在		* 菜を加え味を調え仕上げ					
白ワイン	1.80	g	0.95	Kg	2.00	本	小島		*					
醤油	1.10	g	0.58	Kg	0.00	Kg	在		* 仕上がり目安150g/人					
ローリエ(粉)	0.04	g	21.00	g	21.00	g	小島		*					
・スープ	100.00	g	52.50	Kg	52.50	Kg			* 中心温度 °C配缶時間 :					
鶏ガラ	10.00	g	5.25	Kg	5.00	Kg	長島		*					
セロリー	0.36	g	0.29	Kg	0.30	Kg	や木下	小口切り	*					
【牛乳】								スプーン・フォーク						
★東京牛乳(飲用)	206.00	本	1.00	本	525.00	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]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月 8日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 印刷

人数	大泉					合計	換算人	行事等
	教職員	給食室	保存食	その他				
	465	41	11	2	7	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	熟	調理方法等
【ガパオライス(無)】								大皿*飯パット*しゃもじ②
無洗米		93.00 g	48.92 Kg	49.00 Kg	米			* 1. さっと洗い異物がないか確認後
精麦		2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	在			* 麦ごはんを炊く
サラダ油(炒め用)		1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	給食会			* 配付時間 :
にんにく		0.60 g	0.34 Kg	0.40 Kg	長島	みじん切り		*
鶏肉モモ挽肉		50.00 g	26.30 Kg	26.30 Kg	マル卵			* 盛合*小パット*お玉②
にんじん		14.40 g	7.81 Kg	7.80 Kg	やKS	みじん切り		* 1. 油ににんにくを加え、肉、玉ねぎを加えよく炒める
たまねぎ		38.40 g	21.49 Kg	21.50 Kg	やKS	みじん切り		* 2. ①になす・にんじん・だいこん
なす		9.60 g	5.61 Kg	5.50 Kg	やKS	1cm角		* ・レンコンを加え軽く炒め、スープ
だいこん		4.80 g	2.80 Kg	2.80 Kg	やKS	1cm角		* を加える
れんこん		4.80 g	3.16 Kg	3.20 Kg	やKS	1cm角		* 3. 野菜が煮えたら調味料で味を調
青ピーマン		6.00 g	3.16 Kg	3.00 Kg	やKS	1cm角		* える
赤ピーマン		6.00 g	3.51 Kg	3.50 Kg	やKS	1cm角		* 4. 最後にボイル後冷却したピーマ
・スープ		4.43 g	2.33 Kg	2.33 Kg				* ン・乾燥バジル・チリパウダーを加
バジル(粉)		0.06 g	0.03 Kg	30.00 g	小島	加減		* え味をみて仕上げる
チリパウダー		0.02 g	10.52 g	10.52 g	在	加減		* 中心温度 °C配付時間 :
三温糖		0.67 g	0.35 Kg	0.00 Kg	在			*
醤油		3.84 g	2.02 Kg	0.00 Kg	在			*
ウスターソース		2.11 g	1.11 Kg	2.00 本	在			*
ナンプラー		3.36 g	1.77 Kg	3.00 本	協同	加減		*
【目玉焼き(カップ入)】								小皿*大パット*手袋
★たまご	50.00	1.00 個	526.00 個	526.00 個	マル卵			* 1. カップに卵を1個ずつ入れ塩を
紙マドレーヌカップ	1.00	1.00 個	526.00 個	530.00 個	協同			* 振りスチームコンベクションで加熱
塩(50%)		0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在			* ★卵除去(代替持参可)
								中心温度 °C配付時間 :
【ナスと春雨のサラダ】								中皿*中パット*ぎざ玉
緑豆はるさめ		2.38 g	2.50 袋	1.50 Kg	長島	1/2カット		* 1. ナスはがくを取り、縦1/2カッ
もやし		14.00 g	7.59 Kg	7.60 Kg	やKS			* トし、8mm位の斜め薄切り
なす		10.00 g	5.84 Kg	5.80 Kg	やKS			* 2. ナスに油をからめてコンビモー
サラダ油		0.55 g	0.29 Kg	0.00 本	在			* ド250°Cで5分焼く
こねぎ		1.50 g	0.88 Kg	0.80 Kg	やKS	小口切り		* 3. 春雨ともやしはボイル後冷却
★白胡麻		0.68 g	0.36 Kg	5.00 Kg	給食会	からいり		* 4. ドレッシングを混ぜ合わせ加熱
しょうが		0.55 g	0.36 Kg	0.40 Kg	やKS	おろす		* しバジルを加える
バジル	5.00	0.23 枚	120.98 枚	120.00 枚	やKS	みじん切り		* 5. ②③④、ボイル後冷却した万能
ニョクマム		1.54 g	0.81 Kg	1.00 本	協同			* 葱、からいりしたごまを加え味を調
穀物酢		1.54 g	0.81 Kg	0.00 本	給食会			* え仕上げる★ごま除去別
上白糖		1.30 g	0.68 Kg	0.00 Kg	在			* 中心温度 °C配付時間 :
【フォー入りスープ】								
フォー		1.88 g	0.99 Kg	1.00 Kg	長島	2cm幅		* 汁椀*大食缶*おに玉
豚ももこま切り		3.50 g	1.84 Kg	1.80 Kg	マル卵			* 1. がらスープをとる
にんじん		7.00 g	3.80 Kg	3.80 Kg	やKS	せん切り		* 2. フォーは別途茹でカット
ねぎ		7.00 g	6.14 Kg	6.20 Kg	やKS	せん切り		* 3. スープで豚肉を加熱してアクを
もやし		7.00 g	3.80 Kg	3.80 Kg	やKS			* とりスープの一部にする
だいこん		5.00 g	2.92 Kg	3.00 Kg	やKS	せん切り		* 3. 澄んだスープに、野菜を加え加
醤油		3.00 g	1.58 Kg	0.00 Kg	在			* 熱後調味し、②のフォーを加え、直
食塩		0.75 g	0.39 Kg	0.00 Kg	在			* 前にボイル後冷却した青菜を最後に加
白こしょう		0.01 g	5.26 g	0.00 g	在			* え味を調え仕上げる
ごま油		0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg	給食会			* 仕上がり目安量:150g/人
・スープ		100.00 g	52.60 Kg	52.60 Kg				*
鶏ガラ		10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	長島			* 中心温度 °C配付時間 :
こまつな		3.49 g	2.16 Kg	2.00 Kg	長島	2cm幅		*
【東京牛乳】								はし・スプーン
★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	526.00 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]

2026年 6月 9日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6							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】									どんぶり*飯缶*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倍の分量で炊く 配缶時間 :					
【かしのすき焼き風煮】									大皿*大食缶*お玉②					
サラダ油(炒め用)			1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	給食会			* 1. 肉に生姜汁・調味料の1/3をな					
鶏肉モモ(こま切れ)			35.00 g	18.34 Kg	18.40 Kg	丸愛肉			* じませ炒りつけて、取出しておく					
しょうが			0.74 g	0.49 Kg	0.50 Kg	やKS	おろす		* 2. 焼き豆腐は湯煎しておく					
ねぎ			12.00 g	10.48 Kg	10.50 Kg	やKS	斜め切り		* 3. 調味料を加熱し、味のしみにく					
しらたき			25.00 g	13.10 Kg	13.00 Kg	協同			* い物から煮る(白滝は別ポイル後、					
にんじん			4.80 g	2.59 Kg	2.50 Kg	やKS	短冊切り		* 一番最後に加える)					
こまつな			2.75 g	1.70 Kg	1.70 Kg	田倉	3cm幅		* 4. 最後に①を戻してから加熱し、					
葉ねぎ			2.75 g	1.54 Kg	1.50 Kg	やKS	3cm幅		* 白滝・ポイル後冷却した小松菜、葉					
はくさい			38.40 g	21.41 Kg	21.40 Kg	やKS	短冊切り		* ネギを加え仕上げる					
焼き豆腐			42.00 g	22.01 Kg	22.00 Kg	長島	3cm角切り		*					
じゃがいも			18.00 g	10.48 Kg	10.50 Kg	やKS	一口大		* 中心温度 °C配缶時間 :					
清酒			1.30 g	0.68 Kg	0.00 本	小島]		*					
上白糖			2.45 g	1.28 Kg	0.00 Kg	在]		*					
きび砂糖			0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在]		*					
醤油			6.59 g	3.45 Kg	0.00 Kg	在]		*					
食塩			0.10 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在			*					
【にゅうめん】									汁碗*小食缶*おに玉②					
しめじ			9.24 g	5.38 Kg	5.40 Kg	やKS	1/2カット		* 1. だし汁をとる(
だいこん			7.39 g	4.30 Kg	4.30 Kg	やKS	短冊切り		* 2. そうめんは1/3におり、硬めに					
にんじん			5.54 g	2.99 Kg	3.00 Kg	やKS	短冊切り		* ゆでて冷水でしめ、水気を切ってお					
ねぎ			7.39 g	6.46 Kg	5.40 Kg	やKS	小口切り		* く					
油揚げ			5.54 g	2.90 Kg	3.00 kg	協同	細い短冊		* 3. だし汁で具を順に加え調味し、					
手延べそうめん(乾)			6.50 g	3.41 Kg	3.30 Kg	長島	3等分		* 最後にそうめんと葱を加え仕上げる					
こねぎ			0.92 g	0.53 Kg	0.50 Kg	やKS	小口切り		*					
うすくちしょうゆ			1.30 g	0.68 Kg	0.00 本	給食会			* 仕上がり目安: 140g/人					
食塩			0.55 g	0.29 Kg	0.00 Kg	在			*					
・だし汁			90.00 g	67.78 Kg	67.78 Kg]		* 中心温度 °C配缶時間 :					
さば節(厚削り)			2.31 g	1.21 Kg	1.20 Kg	足立鯉]		*					
だし昆布			0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	足立鯉]		*					
【果物(青肉メロン)1/32】									小皿*バット*トンゲ					
青肉メロン		1250.00	0.03 個	13.10 個	14.00 個	長島			3回以上流水で洗い上下切落、 ①個分2L1/10、L1/8カット後1/4カット切込 (①: 2L1/40・②: L1/32→1/8・1/4) 配缶時間 :					
【牛乳】									はし					
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	524.00 本	517.00 本	名ト一								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月10日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	(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	熟	調理方法等					
【カリカリ梅じゃこご飯(無・)】									どんぶり*飯パット*しゃもじ②					
	無洗米		90.25 g	47.74 Kg	47.70 Kg	米			* 1. ご飯を炊く					
	ごぼうの味噌漬け		2.20 g	1.16 Kg	1.00 Kg	長島	小口切り		* 2. ジャコは油で炒める					
	★かりかり梅		2.85 g	1.77 Kg	2.00 Kg	長島	ボイル後冷		* 3. ごまからいり★ごま除去別出					
	しそ葉		0.56 g	0.30 Kg	0.30 Kg	やKS	せん切り		* 4. ごぼうの味噌漬け・かりかり梅					
	★白胡麻		1.03 g	0.54 Kg	0.00 Kg	給食会			* ・しそ葉はボイル後冷却★梅除去別					
	サラダ油(炒め用)		0.56 g	0.30 Kg	0.00 本	給食会]		* 5. 炊きあがったご飯に②③④をむ					
	ちりめんじゃこ		2.85 g	1.51 Kg	1.50 Kg	喜久魚]		* らなく混ぜ仕上げる					
									中心温度 °C配付時間 :					
【鱈の照り焼き】									大皿* パット*フライ返し					
	ぶり 60g	60.00	1.00 切	529.00 切	531.00 切	小島			* 1. 魚に下味をつけ、天板に並べて					
	塩(50%)		0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	下味		* スチコンで加熱し配付					
	清酒		0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在	下味		* 2. タレは加熱し照りを出し、焼い					
	三温糖		0.56 g	0.30 Kg	0.30 Kg]		* た魚にかけて仕上げる					
	清酒		1.88 g	0.99 Kg	0.99 Kg	在]		* 中心温度 °C配付時間 :					
	本みりん		2.55 g	1.35 Kg	1.35 Kg	在]		*					
	醤油		2.55 g	1.35 Kg	1.35 Kg	在]		*					
【筑前煮小】									盛合*小バット*ぎざ玉					
	ごま油		0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	給食会			* 1 濃い出汁をとる					
	鶏肉モモ(角)		20.00 g	10.58 Kg	10.50 Kg	マル卵			* 2 網さやはボイル後冷却					
	にんじん		10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	やKS	乱切り		* 3 ごま油で鶏肉を炒め取り出す					
	ごぼう		15.00 g	8.82 Kg	8.80 Kg	やKS	乱切り		* 4 同じ鍋で人参から順に炒めだし					
	れんこん		10.00 g	6.61 Kg	6.60 Kg	やKS	乱切り		* 汁を加え⑥を戻し、調味料を加え、					
	黒こんにゃく		10.00 g	5.29 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り		* 落としぶたをして煮る					
	じゃがいも		20.00 g	11.75 Kg	11.70 Kg	やKS	乱切り		* 5 煮汁がなくなるまで煮て照りを					
	さやえんどう		3.00 g	1.75 Kg	1.80 Kg	やKS	斜め切り		* 出す					
	・だし汁		20.00 g	10.58 Kg	10.58 Kg				* 6 彩りで⑤を添える					
	清酒		4.50 g	2.38 Kg	0.00 本	小島			*					
	うすくちしょうゆ		3.60 g	1.90 Kg	0.00 本	給食会			* 中心温度 °C配付時間 :					
	本みりん		3.60 g	1.90 Kg	0.00 本	小島			*					
	三温糖		0.90 g	0.48 Kg	0.00 Kg	在			*					
【かきたま汁(めかぶ東京玉葱)】									汁椀*大食缶*お玉②					
	理研乾燥干切り花めかぶ		0.19 g	0.10 Kg	1.00 袋	協同	戻しておく		* 1. だし汁をとる					
	東京玉ねぎ		15.00 g	8.44 Kg	8.50 Kg	長島	横一スライス		* 2. 小松菜はボイル後冷却					
	★たまご		15.00 g	9.34 Kg	9.30 Kg	マル卵			* 3. だし汁で野菜を煮て調味する					
	こまつな		2.50 g	1.56 Kg	1.60 Kg	田倉	3cm幅		* ★卵除去別出					
	食塩		0.28 g	0.15 Kg	0.00 Kg	在			* 4. 水溶きでんぷんを加え溶き卵を					
	うすくちしょうゆ		3.04 g	1.61 Kg	0.00 本	給食会			* 加えふんわりかきたま状に仕上げ、					
	でん粉		0.49 g	0.26 Kg	0.00 Kg	給食会			* 配付直前に彩り②を加える					
	・だし汁		131.00 g	69.30 Kg	69.30 Kg				* 仕上がり目安量 135g/人					
	鰹厚削り節		2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹			* 大中心温度 °C配付時間 :					
【あじさい寒天】									カップ*中バット*手袋					
	水		24.00 g	12.70 Kg	12.70 Kg				* 1. 水に寒天を振り入れ沸騰後2~3					
	粉寒天		0.30 g	0.16 Kg	1.00 袋	給食会			* 分煮溶かし砂糖を加え溶かし、カル					
	上白糖		1.10 g	0.58 Kg	0.00 Kg	在			* ピスを入れてカップに分注する					
	★カルピス		6.00 g	3.17 本	3.00 本	協同			* 2. 水に寒天を振り入れ沸騰後2~3					
									分煮溶かし砂糖を加え溶かし、半分					
	水		15.00 g	7.94 Kg	7.94 Kg				* に分け、それぞれぶどうジュースと					
	粉寒天		0.30 g	0.16 Kg	0.16 Kg	在			* クランベリージュースを加えパット					
	上白糖		5.00 g	2.65 Kg	0.00 Kg	在			* に5mm厚程度に流し冷やし固めさい					
	ぶどう(ジュース)		9.00 g	5.95 本	6.00 本	長島			* の目カット					
	クランベリージュース		9.00 g	6.35 本	6.00 本	長島			* 3. 固まったカルピス寒天①の上に					
	ゼリーカップ 90cc	1.00	1.00 個	529.00 個	530.00 個	長島			②をトッピング					
									★乳製品除去カルピス寒除去(ジュース寒天のみ別出)					
									中心温度 °C配付時間 :					
【東京牛乳】									はし・小スプーン					
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	529.00 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

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月11日 木曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 印刷

人数	大泉					合計	換算人	行事等	
	教職員	給食室	保存食	その他					
465	43	11	2	6		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	
【ポークカレーライス】								大皿*飯パット*しゃもじ②	
	無洗米	93.00	g	49.01	Kg	49.00	Kg	米] * 1. ごはんを炊き、クラスごとドラ	
	精麦	3.80	g	2.00	Kg	2.00	Kg	在] * イパセリをふる	
	パセリ(乾)	0.04	g	0.02	Kg	0.02	Kg	在] * 配缶時間 : * 大食缶*お玉②	
	豚ももこま切り	57.00	g	30.04	Kg	30.00	Kg	マル卵 下味 * 0. ブラウルを作りカレー粉を加え、ス	
	食塩	0.28	g	0.15	Kg	0.00	Kg	在 下味 * プの一部でのぼしておく	
	白こしょう	0.03	g	15.81	g	0.00	g	在 下味 * 1. スープをとる	
	カレー粉	0.35	g	0.18	Kg	180.00	g	在 下味 * 2. 肉に下味をつけておく	
	にんにく	0.54	g	0.31	Kg	0.35	Kg	長島 下味 * 3. 油で玉葱を炒める。	
	サラダ油(炒め用)	2.72	g	1.43	Kg	0.00	本	給食会 * ※周囲が焦げないように気を付けて、	
	たまねぎ	85.50	g	47.94	Kg	48.00	Kg	やKS スライス * 玉葱がこげ茶色になるまで約1時間	
	にんじん	38.04	g	20.67	Kg	20.50	Kg	やKS いちよう * 炒める	
	じゃがいも	36.26	g	21.23	Kg	21.20	Kg	やKS いちよう * 4. 肉を加えて炒め、スープを回し入	
	ブロッコリー	1.89	g	1.99	Kg	2.00	Kg	やKS 小房に分カ * れながら加える	
	ウスターソース	2.26	g	1.19	Kg	0.00	本	在 * 5. じゃが芋が煮えたら、0のルを	
	トマトケチャップ	3.67	g	1.93	Kg	2.00	Kg	給食会 * 加え仕上げ	
	醤油	3.80	g	2.00	Kg	0.00	Kg	在 * 6. ボイルしたブロッコリーを加える	
	食塩	0.76	g	0.40	Kg	0.00	Kg	在 * 仕上がり量 210g/人	
	サラダ油(炒め用)	4.75	g	2.50	Kg	0.00	本	給食会] *	
	薄力粉	4.75	g	2.50	Kg	0.00	Kg	給食会] * 中心温度 °C配缶時間 :	
	米粉	0.95	g	0.50	Kg	0.50	Kg	在 *	
	カレー粉	1.05	g	0.55	Kg	2.00	缶	給食会 *	
	・スープ	38.04	g	20.05	Kg	20.05	Kg	給食会 *	
	鶏ガラ	13.59	g	7.16	Kg	7.00	Kg	長島 *	
	野菜くず	0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg	* *	
【ツナと大根のサラダ】								中皿* パット*トング	
	ツナフレーク	5.69	g	3.00	Kg	3.00	Kg	給食会] * 1. ツナはほぐして蒸し、レモン汁を	
	ポッカレモン	0.19	g	0.10	Kg	0.14	本	在] * かける	
	こまつな	6.00	g	3.72	Kg	3.70	Kg	田倉 3cm幅 * 2. 調味料、玉葱、生姜汁	
	カットわかめ	0.74	g	0.39	Kg	0.00	袋	給食会 戻しておく * と①のツナをあわせ加熱後冷却	
	だいこん	30.00	g	17.56	Kg	17.50	Kg	やKS せん切り * 3. それぞれ野菜はボイル後冷却	
	にんじん	6.00	g	3.26	Kg	3.30	Kg	やKS せん切り * (わかめ茹ですぎ注意)	
	穀物酢	0.60	g	0.32	Kg	0.00	本	給食会] * 4. ③の上に直前に②の	
	しょうが	0.36	g	0.24	Kg	0.25	Kg	やKS おろす汁マ * ツナソースをのせて配缶する	
	醤油	3.60	g	1.90	Kg	0.00	Kg	在] *	
	本みりん	0.96	g	0.51	Kg	0.00	本	小島] * 中心温度 °C配缶時間 :	
	ごま油	0.30	g	0.16	Kg	0.00	Kg	給食会] *	
	JAS有機たまねぎ	1.78	g	1.00	Kg	1.00	Kg	長島 おろす *	
【アセロラ寒天入りフルーツポンチ】								汁椀*小食缶*ぎざ玉②	
	みかん缶(果肉のみ)	25.81	g	8.00	缶	8.00	缶	長島 1. 水に粉寒天を振り入れ加熱し沸	
	パイン缶詰(果肉のみ)	27.32	g	8.00	缶	8.00	缶	給食会 騰後約5分煮溶かし砂糖を加え溶け	
	水	10.00	g	5.27	Kg	5.27	Kg] * たらジュースを加えパットに流し冷	
	粉寒天	0.20	g	0.11	Kg	0.11	Kg	在] * やし固め、さいの目カットする	
	上白糖	0.50	g	0.26	Kg	0.26	Kg	在] * 2. フルーツ缶・汁を換算量配缶す	
	アセロラジュース	15.00	g	8.78	本	9.00	本	長島 * * 中心温度 °C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	527.00	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 6月12日 金曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	5						524	524.00	教育実習終
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				
【しらすわかめご飯(無)】									どんぶり*飯バット*しゃもじ②				
	無洗米		95.00 g	49.78 Kg	49.80 Kg	米			* さっと洗い異物がないか確認し1.2				
	炊き込みわかめ		1.42 g	0.74 Kg	3.00 袋	給食会			* 倍の水分量で炊く				
	しらす干し(半乾燥品)		1.90 g	1.00 Kg	1.00 Kg	喜久魚	蒸す(加熱)		* 炊き上がったご飯に炊き込みわかめ しらすを加え蒸らしむらなく混ぜる 配付時間 :				
【あじの利久焼き】									大皿* バット*フライ返し				
	鱈の切り身	50.00	1.00 切	524.00 切	526.00 切	小島			* 1 納品後塩を振っておく				
	塩(50%)		0.20 g	0.10 Kg	0.00 Kg	在			* 2 調味料を混ぜ合わせて、時々				
	白味噌		1.90 g	1.00 Kg	0.00 Kg	給食会]		* 返しながらかよく漬け込む				
	醤油		1.71 g	0.90 Kg	0.00 Kg	在]		* ★胡麻除去別出				
	清酒		1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	小島]		* 3 天板に並べて胡麻をしっかりと				
	本みりん		1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	小島]		* つけスチームコンベクションで加熱				
	★白胡麻		3.00 g	1.57 Kg	2.10 Kg	在			* 中心温度 °C配付時間 :				
【もやしと小松菜の和え物】									盛合* バット*トング				
	もやし		30.00 g	16.21 Kg	16.20 Kg	やKS			* 1. 野菜はボイル後冷却				
	にんじん		7.50 g	4.05 Kg	4.00 Kg	やKS	せん切り		* 2. だし割醤油は加熱後				
	こまつな		15.00 g	9.25 Kg	9.25 Kg	田倉	2cm幅		* 冷却し、直前に①を合わせ配付				
	冷凍ホールコーン		1.88 g	0.99 Kg	0.99 Kg	長島	ボイル		*				
	醤油		2.50 g	1.31 Kg	1.31 Kg	在]		中心温度 °C配付時間 :				
	本みりん		0.38 g	0.20 Kg	0.20 Kg	在]		*				
	・だし汁		1.00 g	0.52 Kg	0.52 Kg]			*				
【だご汁】									汁椀*大食缶*お玉②				
	豚ももこま切り		10.00 g	5.24 Kg	5.20 Kg	マル卵]		* 1. だし汁をとる				
	だいこん		10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	やKS	いちよう		* 2. ごぼう・小松菜・じゃが芋はそ				
	にんじん		10.00 g	5.40 Kg	5.40 Kg	やKS	いちよう		* れぞれ下ゆでしておく				
	ごぼう		10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	やKS	ささがき		* 3. ①のだし汁で、具を上から順に				
	しめじ		5.00 g	2.91 Kg	3.00 Kg	やKS	小房に分カ		* 加え煮る				
	じゃがいも		10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	やKS	いちよう		* 4. うどんは水で洗い、ほぐしなが				
	ほうとう(学)生麺		9.45 g	4.95 Kg	5.00 Kg	長島	3cm幅		* ら③に加え煮る				
	ねぎ		5.00 g	4.36 Kg	4.30 Kg	やKS	斜め線切り		* 5. 調味して小松菜を加え仕上げる				
	こまつな		5.00 g	3.08 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅		*				
	本みりん		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島			* 仕上がり目安: 150g/人				
	清酒		1.80 g	0.94 Kg	0.00 本	小島			*				
	食塩		0.06 g	0.03 Kg	0.00 Kg	在			* 中心温度 °C配付時間 :				
	赤味噌		4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会	加減		*				
	白味噌		4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会	加減		*				
	・だし汁		90.00 g	47.16 Kg	47.16 Kg]			*				
	鰹厚削り節		2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	足立鰹]		*				
【果物(プラム)】									小皿* バット*トング				
	★プラム	56.00	1.00 個	524.00 個	524.00 個	長島			・ 3回以上流水で洗い傷みが無いか 確認しながら配付する ★プラム除去・配付時間 :				
【東京牛乳】									はし				
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	524.00 本	516.00 本	名ト一							

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月15日 月曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6						524	524.00	授業公開始(全日兼務不在)	
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】									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					
									配付時間 :					
【麻婆豆腐(大泉)】									大皿*大食缶*お玉②					
サラダ油(炒め用)		1.00 g		0.52 Kg	0.00 本	給食会			* 1. 香味野菜から順に具を炒めスー					
にんにく		0.30 g		0.17 Kg	0.20 Kg	長島	みじん切り		* プを加え煮て調味する					
しょうが		0.45 g		0.29 Kg	0.00 Kg	や三葉	みじん切り		* 2. 押し豆腐はカット後水にさらし					
豚ひき肉		42.00 g		22.01 Kg	22.00 Kg	丸愛肉]		* ておき、湯煎する					
清酒		1.50 g		0.79 Kg	0.00 本	小島	下味		* 3. ①に水溶きでんぷんで濃度をつ					
大豆(国産、ゆで)		5.00 g		2.62 Kg	2.00 Kg	長島	みじん切り		* け②を加え豆腐が崩れすぎないように					
にんじん		10.00 g		5.40 Kg	5.40 Kg	や三葉	みじん切り		* に気を付けて加えにら・ネギ、ごま					
干し椎茸(スライス)		1.15 g		0.60 Kg	0.60 Kg	足立鯉	みじん切り		* 油で香り付けをして味を調え仕上げ					
たまねぎ		11.00 g		6.13 Kg	6.20 Kg	や三葉	荒みじん		* る					
たけのこ(水煮せん切り)		5.00 g		2.62 Kg	2.00 Kg	給食会	荒みじん		*					
だいこん		7.00 g		4.08 Kg	5.50 Kg	や三葉			* 中心温度 °C配付時間 :					
・スープ		27.00 g		14.15 Kg	14.15 Kg]			*					
鶏ガラ		3.00 g		1.57 Kg	2.00 Kg	在]		*					
醤油		7.50 g		3.93 Kg	5.91 本	在]		*					
上白糖		0.80 g		0.42 Kg	20.00 Kg	給食会]		*					
テンメンジャン		1.50 g		0.79 Kg	1.00 Kg	小島]		*					
トウバンジャン		0.55 g		0.29 Kg	1.00 本	小島]		*					
赤味噌		3.50 g		1.83 Kg	3.93 Kg	在]		*					
でん粉		3.00 g		1.57 Kg	4.71 Kg	在			*					
水		3.00 g		1.57 Kg	1.57 Kg				*					
押し豆腐		120.00 g		62.88 Kg	63.00 Kg	長島	さいの目大		*					
ねぎ		5.00 g		4.36 Kg	4.00 Kg	や三葉	荒みじん		*					
にら		5.00 g		2.76 Kg	2.80 Kg	や三葉	小口切り		*					
ごま油		1.00 g		0.52 Kg	0.96 Kg	在			*					
【春雨スープ】									汁椀*小食缶*おに玉②					
えのきたけ		10.00 g		6.16 Kg	6.00 Kg	や三葉	2cm幅		* 1. 鶏ガラスープをとる					
こまつな		5.00 g		3.08 Kg	3.00 Kg	長島	2cm幅		* 2. 小松菜は* 後冷却					
にんじん		5.00 g		2.70 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り		* 3. 春雨は戻して茹でておく					
普通はるさめ(乾)		5.00 g		2.62 Kg	2.50 Kg	給食会	3等分		* 4. ①に野菜を加え調味					
ねぎ		5.00 g		4.36 Kg	4.40 Kg	や三葉			* して最後に②③を加え仕上げる					
しょうが		0.40 g		0.26 Kg	0.25 Kg	や三葉	おろす汁ミ		*					
醤油		2.00 g		1.05 Kg	0.00 本	在			* 仕上がり量: 130g/人					
食塩		0.60 g		0.31 Kg	0.00 Kg	在			*					
白こしょう		0.02 g		10.48 g	0.00 g	在			* 中心温度 °C配付時間 :					
・スープ		103.55 g		54.26 Kg	54.26 Kg				*					
鶏ガラ		10.00 g		5.24 Kg	5.00 Kg	長島			*					
【果物(雪中貯蔵甘夏1/8)】									小皿* バット*トング					
雪蔵貯蔵甘夏		280.00	0.13 個	68.12 個	67.00 個	長島	8つ割		* 3回以上流水で洗いたてカット					
									1/8カット中心除く					
									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	524.00 本	515.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

2026年 6月16日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6							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						
【新ショウガご飯】								どんぶり*飯バット*しゃもじ②						
	無洗米		80.64 g	42.26 Kg	42.30 Kg	米		* 1 鶏肉・生姜・にんじん・油揚げ						
	三温糖		2.88 g	1.51 Kg	15.00 Kg	給食会		* は調味料で煮る。						
	食塩		0.14 g	0.07 Kg	0.00 Kg	在		* 2 ご飯は煮汁を加えた水分量(1.1						
	清酒		2.45 g	1.28 Kg	0.00 本	小島		* 5倍)でたく。						
	醤油		5.33 g	2.79 Kg	0.00 本	在		* 3 炊きあがったら①、ポイル後冷						
	鶏肉モモ(こま)		14.40 g	7.55 Kg	7.60 Kg	マル卵		* 却したさやいんげん、からいりした						
	にんじん		5.04 g	2.72 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り	* 白ごま(2/3)を混ぜ配付。						
	油揚げ		2.06 g	1.08 Kg	1.00 kg	協同	せん切り	* 4 残りのごまをふりかける。						
	新しょうが		4.00 g	2.62 Kg	2.60 Kg	や三葉	せん切り	* ★胡麻除去別出						
	さやいんげん		4.00 g	2.16 Kg	2.00 Kg	や三葉	小口切り	* 中心温度 °C配付時間 :						
	★白いり胡麻		1.44 g	0.75 Kg	0.75 Kg	在		*						
【いわしの蒲揚げ】								大皿*大バット*トング						
	いわし開き(50g)	50.00	1.00 枚	524.00 枚	526.00 枚	喜久魚		* 1 魚に下味をつける						
	清酒		1.00 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		6.00 g	3.14 Kg	0.00 Kg	在		* 揚げる(170~180℃)						
	サラダ油(揚げ物用)		5.00 g	2.62 Kg	2.62 Kg	在		* 3. たれを煮立たせて、煮きり、直						
	醤油		3.11 g	1.63 Kg	0.00 本	在]	* 前に揚げたての魚にかける						
	清酒		1.55 g	0.81 Kg	0.00 本	小島]	*						
	三温糖		1.94 g	1.02 Kg	0.00 Kg	給食会]	* 中心温度 °C配付時間 :						
	本みりん		1.94 g	1.02 Kg	0.00 本	小島]	*						
【小松菜のごま和え】								盛合* バット*トング						
	こまつな		36.00 g	22.19 Kg	22.20 Kg	田倉	3cm幅	* 1 野菜はポイル後冷却する						
	もやし		12.00 g	6.48 Kg	6.50 Kg	や三葉		* 2 調味料を加熱後冷却し、直前に						
	にんじん		6.00 g	3.24 Kg	3.30 Kg	や三葉	せん切り	* 野菜にごま全量と調味料(加減)を						
	★白すり胡麻		3.12 g	1.63 Kg	1.60 Kg	長島	からいり	* まぶし仕上げる						
	本みりん		0.76 g	0.40 Kg	0.00 本	小島]	* ★胡麻除去別出						
	三温糖		0.95 g	0.50 Kg	0.00 Kg	給食会]	* 中心温度 °C配付時間 :						
	醤油		2.35 g	1.23 Kg	0.00 本	在]	*						
【味噌けんちん汁】								汁椀*大食缶*お玉②						
	ごま油		0.84 g	0.44 Kg	0.00 Kg	在	炒め油	* 1. だし汁をとる						
	木綿豆腐		15.00 g	7.86 Kg	8.00 Kg	長島	1cm角	* 2. 根菜類を炒めだし汁を加え煮る						
	だいこん		10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	や三葉	いちよう	* 3. 調味して、豆腐とポイル後冷し						
	にんじん		8.00 g	4.32 Kg	4.30 Kg	や三葉	いちよう	* た青菜を加え仕上げる						
	ごぼう		7.20 g	4.19 Kg	3.00 Kg	や三葉	ささがき線	*						
	ねぎ		6.00 g	5.24 Kg	4.20 Kg	や三葉	小口切り	* 仕上がり目安: 155g/人						
	じゃがいも		12.00 g	6.98 Kg	7.00 Kg	や三葉	いちよう	*						
	黒こんにやく		18.00 g	9.43 Kg	9.00 Kg	協同	色紙切り	* 中心温度 °C配付時間 :						
	こまつな		5.00 g	3.08 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅	*						
	赤味噌		4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	在		*						
	白味噌		4.00 g	2.10 Kg	2.10 Kg	在		*						
	・だし汁		100.00 g	52.40 Kg	52.40 Kg			*						
	鰹厚削り節		2.40 g	1.26 Kg	1.30 Kg	足立鰹		*						
【果物(河内晩柑1/8)】								小皿* バット*トング						
	河内晩柑	420.00	0.13 個	68.12 個	67.00 個	長島	8つ割	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						
								配付時間 :						
【東京牛乳】								はし						
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	524.00 本	515.00 本	名ト一								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭 業務責任

2026年 6月17日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	道徳公開講座		
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						
【ナンピザ(全粒粉入りナン)】											大皿* バット*トング				
★ナン(全粒粉入り) 50g		65.00	1.00 個	529.00 個	529.00 個	長島			* 1. みじん切りにしたにんにく・玉						
オリーブ油			1.20 g	0.63 Kg	0.63 Kg	在	炒め油		* 葱・マッシュルームをオリーブ油で						
にんにく			0.12 g	0.07 Kg	0.10 Kg	長島	みじん切り		* 炒め、トマトピューレを加え煮詰め						
たまねぎ			3.60 g	2.03 Kg	2.00 Kg	や三葉	みじん切り		* 調味してピザソースを作る(味)						
マッシュルーム(水煮)			4.87 g	2.58 Kg	2.50 Kg	給食会	みじん切り		* 2. 玉葱・ハム・マッシュルームを炒める						
トマトピューレ			14.40 g	7.62 Kg	8.00 Kg	給食会]		* 3. ピーマンはボイル後冷却し						
タバスコ			0.06 g	0.03 Kg	1.00 本	長島]		* チーズと合わせておく						
食塩			0.24 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在]		* 4. パンにピザソースをぬり						
白こしょう			0.02 g	10.58 g	0.00 g	在]		* 換算量②のをせ、③をトッピング						
オレガノ(粉)			0.02 g	10.58 g	10.58 g	在]		* 5. ホット250℃で約5分焼き仕上げ						
サラダ油(炒め用)			0.60 g	0.32 Kg	0.00 本	給食会			*						
たまねぎ			18.00 g	10.13 Kg	10.00 Kg	や三葉	横一スライス		* ★乳製品除去→ナン・チーズ除去(
マッシュルーム(水煮)			5.00 g	2.65 Kg	2.50 Kg	給食会			* チーズ無し具別出) *主食代替持参						
ボンレスハム			12.00 g	6.35 Kg	6.00 Kg	丸愛肉	短冊切り		*						
青ピーマン			4.80 g	2.99 Kg	3.00 Kg	や三葉	スライス		* 中心温度 ℃配付時間 :						
★ピザチーズ			18.50 g	9.79 Kg	9.00 Kg	長島	上ふり		*						
【星型米粉マカロニ入りチキンポトフ】											どんぶり*大食缶*おに玉②				
サラダ油(炒め用)			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			* 1. がらスープをとる						
鶏肉モモ(こま)			12.00 g	6.35 Kg	6.30 Kg	マル卵]		* 2. かぶの葉はボイル後冷却						
白ワイン			0.96 g	0.51 Kg	0.00 本	小島]		* 3. 米粉マカロニはボイル後クラス						
フランクフルト			9.60 g	5.08 Kg	5.00 Kg	丸愛肉	1cm幅		* ごと食缶に入れておく						
たまねぎ			24.00 g	13.51 Kg	13.50 Kg	や三葉	一口大		* 4. スープで肉・野菜を煮て調味し						
にんじん			19.20 g	10.47 Kg	10.50 Kg	や三葉	一口大		* ②を最後に加え仕上げる						
キャベツ			40.32 g	25.10 Kg	25.00 Kg	や三葉	一口大		*						
ズッキーニ			24.00 g	13.23 Kg	13.30 Kg	長島	厚半月		* 仕上がり目安量: 250g/人						
かぶ(葉つき)			50.00 g	29.07 Kg	29.00 Kg	や三葉	一口大		*						
セロリー			1.92 g	1.56 Kg	1.50 Kg	や三葉	小口切り		* 中心温度 ℃配付時間 :						
食塩			1.01 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在			*						
白こしょう			0.02 g	10.58 g	0.00 g	在			*						
・スープ			81.11 g	42.91 Kg	42.91 Kg				*						
鶏ガラ			8.25 g	4.36 Kg	4.00 Kg	長島			*						
星形米粉マカロニ			8.25 g	4.36 Kg	4.00 Kg	協同			*						
【スパイシーポテトフライ】											中皿* バット*ぎざ玉				
サラダ油(揚げ物用)			8.00 g	4.23 Kg	4.23 Kg	在			* 1. ポテトフライを作る						
じゃがいも			96.00 g	56.43 Kg	56.40 Kg	や三葉	くし形切り		* 2. 合わせ調味料を加減しながら						
食塩			0.17 g	0.09 Kg	0.00 Kg	在]		* 加え仕上げる						
黒こしょう			0.02 g	10.58 g	31.62 g	在]		*						
チリパウダー			0.04 g	21.16 g	21.16 g	在]		* 中心温度 ℃配付時間 :						
カレー粉			0.04 g	21.16 g	21.16 g	在]		*						
【東京牛乳】											スプーン・フォーク				
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	529.00 本	519.00 本	名ト一									

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月18日 木曜日

0: 通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	43	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																			
【ゆかりご飯】																												どんぶり*飯バット*しゃもじ②	
無洗米			90.00 g	47.52 Kg	47.50 Kg	米		* 1. 無洗米を炊く																					
精麦			5.00 g	2.64 Kg	10.00 Kg	給食会		* 2. ご飯にゆかりを加え、蒸らしむ																					
ゆかり			1.80 g	0.95 Kg	0.90 Kg	協同		* らなく混ぜて仕上げる																					
								配缶時間																					
【シイラのフライ】																												大皿* バット*トング	
しいら		60.00	1.00 切	528.00 切	528.00 切	小島		* 1 魚に下味をつける																					
食塩			0.28 g	0.15 Kg	0.00 Kg	在	下味	* 2 小麦粉をドロ状にしたものに																					
白こしょう			0.01 g	5.28 g	0.00 g	在	下味	* くぐらせ、パン粉をまぶしてこん																					
薄力粉			6.60 g	3.48 Kg	0.00 Kg	給食会]	* がりきつね色に揚げる(170℃)																					
パン粉(乾燥)			8.80 g	4.65 Kg	5.00 Kg	給食会		* (水分(濃度)は水で調整する)																					
サラダ油(揚げ物用)			5.94 g	3.14 Kg	3.14 Kg	在		* 中心温度 °C配缶時間 :																					
中濃ソース			3.30 g	1.74 Kg	1.00 本	在]	* 1 ソースはあわせて加熱後フライ																					
ウスターソース			2.20 g	1.16 Kg	0.00 本	在]	* にかけて配缶*中心温度 °C																					
【ひじきの煮物(付合)薩7入】																												盛合* バット*トング	
サラダ油(炒め用)			0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	給食会		* 1. 材料を炒めだし汁で煮て、調味																					
干ひじき(鉄釜、乾)			1.60 g	0.84 Kg	0.84 Kg	在	戻しておく	* する																					
にんじん			4.00 g	2.18 Kg	2.00 Kg	や三葉	せん切り	* 2. ボイル後冷却したさやえんどう																					
もやし			4.00 g	2.18 Kg	2.20 Kg	や三葉	ボイル後冷	* を彩りで加え仕上げる																					
糸こんにゃく(黒)			16.00 g	8.45 Kg	8.00 Kg	協同	3cm幅	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
さつま揚げ			4.00 g	2.11 Kg	2.00 Kg	長島	せん切り	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
・だし汁			16.00 g	8.45 Kg	8.45 Kg			* 中心温度 °C配缶時間 :																					
上白糖			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在		* 中心温度 °C配缶時間 :																					
醤油			3.38 g	1.78 Kg	0.00 Kg	在		* 中心温度 °C配缶時間 :																					
清酒			0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	小島		* 中心温度 °C配缶時間 :																					
さやえんどう			3.46 g	2.01 Kg	2.00 Kg	や三葉	斜め線切り	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
【呉汁(群馬)】																												汁椀*大食缶*お玉②	
ごぼう			2.54 g	1.49 Kg	1.50 Kg	や三葉	ささがき	* 1. 別に油を熱しごぼうを香りが																					
サラダ油(炒め用)			1.10 g	0.58 Kg	0.00 本	給食会		* 出るまで炒める																					
豚ももこま切り			10.00 g	5.28 Kg	5.30 Kg	マル卵		* 2. 釜で蒟蒻・人参・じゃが芋を加																					
白こんにゃく			5.00 g	2.64 Kg	2.00 Kg	協同	色紙切り	* えさっと炒める																					
黒こんにゃく			5.00 g	2.64 Kg	3.00 Kg	協同	色紙切り	* 3. だし汁を加え大根を加え煮る																					
にんじん			5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	や三葉	いちよう	* 4. 豆乳の一部と一緒にミキサーに																					
だいこん			20.00 g	11.73 Kg	11.70 Kg	や三葉	いちよう	* かけ細かくしたゆで大豆と残りの豆																					
じゃがいも			20.00 g	11.73 Kg	11.70 Kg	や三葉	いちよう	* 乳を加えふきこぼれないように注意																					
大豆(国産、ゆで)			20.00 g	10.56 Kg	10.00 Kg	長島	みじん切り	* して煮る																					
無調整豆乳			10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	小島		* 5. 調味して最後にねぎ・①・②を																					
ねぎ			5.50 g	4.84 Kg	4.50 Kg	や三葉	小口切り	* 加え味を整え仕上げる																					
こまつな			10.00 g	6.21 Kg	6.21 Kg	田倉	1cm幅	* 仕上がり目安 150g/人																					
赤味噌			8.00 g	4.22 Kg	0.00 Kg	給食会		* 中心温度 °C配缶時間 :																					
・だし汁			80.00 g	42.24 Kg	42.24 Kg			* 中心温度 °C配缶時間 :																					
煮干し			2.84 g	1.50 Kg	1.50 Kg	足立鯉]	* 中心温度 °C配缶時間 :																					
【ほうじ茶豆乳プリンさくらんぼのせ】																												カップ*中バット*手袋①	
プリンの素			6.19 g	5.45 袋	6.00 袋	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	3.27 p	3.00 p	長島]	* るっておく																					
調製豆乳			59.79 g	31.57 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	528.00 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 °C配缶時間 :																					
★さくらんぼ(国産)		8.00	1.00 個	528.00 個	530.00 個	長島		盛合* *トング★果物除去																					
								3回以上流水で洗い傷みが無いか確																					
								認しながら配缶する配缶時間 :																					
【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

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 6月19日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 印刷

人数	大泉					合計	換算人	行事等	業 者	切り方	熱	調理方法等
	教職員	給食室	保存食	その他								
465	41	11	2	6		525	525.00	授業公開終				
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							
【シンジュージー（無）】												どんぶり*飯パット*しゃもじ②
無洗米			84.28 g	44.25 Kg	44.30 Kg	米						* 1 さっと洗い異物がないか確認し
醤油			1.33 g	0.70 Kg	0.00 Kg	在						* 調味料を含めた水分量で炊く
清酒			1.33 g	0.70 Kg	0.00 本	小島						* 2 具は別煮にして釜の数に分けて おく
ごま油			0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	給食会	炒め油					* 3 炊き上がったご飯に②の具を
豚ももせん切り			7.15 g	3.75 Kg	3.70 Kg	マル卵	せん切り					* むらなく混ぜて味を調え仕上げる
にんじん			9.64 g	5.22 Kg	5.30 Kg	や三葉	せん切り					* ★ごま除去別出
刻み昆布			1.61 g	0.85 Kg	0.80 Kg	長島	1cm幅					*
醤油			2.32 g	1.22 Kg	0.00 Kg	在						* 中心温度 °C配缶時間 :
食塩			0.06 g	0.03 Kg	0.00 Kg	在						*
本みりん			1.49 g	0.78 Kg	0.00 本	小島						*
清酒			1.49 g	0.78 Kg	0.00 本	小島						*
こねぎ			2.00 g	1.17 Kg	1.00 Kg	や三葉	小口切り					*
★白胡麻			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり					*
【ラフテー】												大皿*大パット*ののじトング
豚ばら(60g)		60.00	1.00 切	525.00 切	525.00 切	マル卵						* 1 長ねぎ・生姜を入れた熱湯で
しょうが			1.10 g	0.72 Kg	0.70 Kg	や三葉	スライス					* 茹でる(1時間以上)
ねぎ			1.76 g	1.54 Kg	1.50 Kg	や三葉	3cm幅					* ※肉納品後すぐに茹でる
湯			0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg							*
上白糖			4.59 g	2.41 Kg	0.00 Kg	在						① タレを作る * (生姜は半分すりおろし)
醤油			7.63 g	4.01 Kg	0.00 Kg	在						* ② 茹でた肉を深パットに並べ、
本みりん			3.82 g	2.01 Kg	0.00 本	小島						* タレを注ぎ蒸し煮にする
清酒			3.82 g	2.01 Kg	0.00 本	小島						* (2時間以上煮る)
穀物酢			1.02 g	0.54 Kg	0.00 本	給食会						* ・水分が蒸発する場合は水を足す
食塩			0.13 g	0.07 Kg	0.00 Kg	在						* ・ふたをするか、クッキングペーパー
水			35.65 g	18.72 Kg	18.72 Kg							* 一で、落としぶたをする
ごぼう			2.00 g	1.17 Kg	1.20 Kg	や三葉	斜め切り					* 中心温度 °C配缶時間 :
しょうが			0.70 g	0.46 Kg	0.45 Kg	や三葉	スライス					*
【野菜のチャンプルー（付）】												盛合* パット*トング
サラダ油(炒め用)			0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	給食会						* 1. 野菜を順に炒めラフテーのごぼ
島さつま揚げ			3.00 g	1.58 Kg	1.60 Kg	長島	短冊切り					* うを加え調味する
キャベツ			30.00 g	18.53 Kg	18.50 Kg	や三葉	短冊切り					* 2. 直前にかつお節を加え仕上げる
もやし			20.00 g	10.83 Kg	10.80 Kg	や三葉	ポイル					*
にんじん			5.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg	や三葉	せん切り					* 中心温度 °C配缶時間 :
にがうり			1.62 g	1.00 Kg	1.00 Kg	や三葉	半月切り					*
にら			1.32 g	0.73 Kg	0.70 Kg	や三葉	2cm幅					*
食塩			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在						*
白こしょう			0.02 g	10.50 g	0.00 g	在						*
醤油			0.60 g	0.32 Kg	0.00 Kg	在						*
糸かつお			0.31 g	0.16 Kg	0.20 Kg	足立鯉	からいり					*
【もずくのすまし汁】												汁椀*小食缶*お玉②
冷凍豆腐			10.00 g	5.25 Kg	5.00 Kg	長島	1cm角					* 1. だし汁をとる
本もずく			7.00 g	3.68 Kg	3.00 Kg	長島	3cm幅					* 2. 直前に豆腐を加え調味、水洗い
醤油			0.65 g	0.34 Kg	0.00 Kg	在						* して5cm位にカットしたもずくを
食塩			0.49 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在						* 加え味を調え仕上げる
・だし汁			120.00 g	63.00 Kg	63.00 Kg							* 仕上がり目安130g/人
だし昆布			0.10 g	0.05 Kg	0.05 Kg	足立鯉						*
鯉厚削り節			2.35 g	1.23 Kg	1.20 Kg	足立鯉						* 中心温度 °C配缶時間 :
【果物(石垣島パイN1/30)】												小皿* パット*トング
沖縄県産パイNS(石垣・西表)		1100.00	0.03 個	16.94 個	17.00 個	長島						* 3回以上流水で洗い1/10カットを 1/3カットし皮実切り込み(1/30) 配缶時間 :
【牛乳】												はし
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	525.00 本	515.00 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 6月22日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	7						525	525.00	(P.M兼務不在)	
献立名/食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調理方法等					
【ご飯(無洗米使用)】									どんぶり*飯バット*しゃもじ②					
	無洗米		95.00 g	49.88 Kg	50.00 Kg	米			* さっと洗い異物がないか確認し1.2倍の水分量で炊く 配付時間 :					
【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1ℓ後冷却					
	豚ももこま切り		55.00 g	28.88 Kg	29.00 Kg	マル卵			* し斜め1/2~1/3カット					
	じゃがいも		99.12 g	57.82 Kg	57.80 Kg	や木下	一口大		* 2. 肉・野菜を炒め、だし汁を加え					
	にんじん		22.00 g	11.91 Kg	12.00 Kg	や木下	厚いちよう		* 煮る					
	たまねぎ		40.00 g	22.34 Kg	22.30 Kg	や木下	一口大		* 3. 調味し味を含ませ最後に白滝・					
	しらたき		30.00 g	15.75 Kg	16.00 Kg	協同	下茹で		* さやえんどうを加え仕上げる					
	えのきたけ		2.93 g	1.81 Kg	1.80 Kg	や木下	2cm幅		*					
	アスパラガス		5.00 g	3.28 Kg	3.00 Kg	や木下	斜め切り		* 中心温度 °C配付時間 :					
	三温糖		3.50 g	1.84 Kg	0.00 Kg	在]		*					
	本みりん		3.50 g	1.84 Kg	0.00 本	小島]		*					
	醤油		8.80 g	4.62 Kg	0.00 Kg	在]		*					
	清酒		3.66 g	1.92 Kg	0.00 本	小島]		*					
	・だし汁		25.00 g	13.13 Kg	13.13 Kg				*					
【味噌汁(東京かぶ・油揚げ・若芽)】									汁椀*小食缶*お玉②					
	かぶ(葉つき)		30.00 g	17.31 Kg	17.30 Kg	や木下	いちよう		* 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	0.00 袋	給食会	戻しておく		* 3 直前に調味してわかめとポイル					
	白味噌		4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会			* 後冷却したかぶの葉(1cm)を加え					
	赤味噌		4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会			* 味を調え仕上げる					
	・だし汁		90.00 g	47.25 Kg	47.25 Kg]		* 仕上がり目安: 130g/人					
	鰹厚削り節		2.60 g	1.37 Kg	1.40 Kg	足立鰹]		* 中心温度 °C配付時間 :					
【果物(河内晩柑1/8)】									小皿*バット*トンゲ					
	河内晩柑	420.00	0.13 個	68.25 個	68.00 個	長島	8つ割		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 配付時間 :					
【東京牛乳】									はし					
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	525.00 本	516.00 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 6月23日 火曜日
0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6						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					
【五穀ごはん】									どんぶり*飯パット*しゃもじ②					
	無洗米		89.18 g	46.73 Kg	46.70 Kg	米			* 米に異物がないか確認し、五穀米を					
	きび(精白粒)		0.57 g	0.30 Kg	0.30 Kg	長島			* 混ぜて炊く					
	精麦		2.84 g	1.49 Kg	1.50 Kg	在			* 配缶時間 :					
	赤米(精白粒)		2.85 g	1.49 Kg	1.50 Kg	長島			*					
	黒米		1.90 g	1.00 Kg	1.00 Kg	長島			*					
【キスの天ぷら】									大皿*大パット(網)*トング					
	サラダ油(揚げ物用)		8.00 g	4.19 Kg	4.19 Kg	在			* 1. 魚に下味をつける					
	きす天ぷら用	40.00	2.00 枚	1048.00 枚	1060.00 枚	喜久魚			* 2. 青のり入りの衣をつくる					
	塩(50%)		0.19 g	0.10 Kg	0.00 Kg	在	下味		* 3. ①に粉をまぶし②の衣をつけて					
	白こしょう		0.02 g	10.48 g	0.00 g	在	下味		* 油で揚げる 2尾/人付					
	薄力粉		7.00 g	3.67 Kg	0.00 Kg	給食会			*					
	薄力粉		15.00 g	7.86 Kg	0.00 Kg	給食会]		* 中心温度 °C配缶時間 :					
	でん粉		3.00 g	1.57 Kg	0.00 Kg	給食会]		*					
	ベーキングパウダー		0.04 g	0.02 Kg	0.02 Kg	在]		*					
	塩(50%)		0.16 g	0.08 Kg	0.00 Kg	在]		*					
	あおのり		0.20 g	0.10 Kg	0.10 Kg	長島]		*					
	水		7.56 g	3.96 Kg	3.96 Kg]		*					
【茅の輪炒め】									盛合*小パット*ぎざ玉					
	焼き竹輪		10.00 g	5.24 Kg	5.20 Kg	長島	輪切り		* 1. 食材は基本輪切りにする					
	青ピーマン		10.00 g	6.16 Kg	6.00 Kg	や木下	輪切り		* 2. 野菜はサッとポイル後炒め調味					
	こまつな		10.00 g	6.16 Kg	6.00 Kg	田倉	3cm幅		* し、仕上げる					
	赤ピーマン		10.00 g	5.82 Kg	5.80 Kg	や木下	輪切り		* 3. クラスごと配缶後からいりした					
	たまねぎ		25.00 g	13.94 Kg	14.00 Kg	や木下	輪切り		* 糸鰹節をトッピング					
	サラダ油(炒め用)		0.90 g	0.47 Kg	0.00 本	給食会			*					
	食塩		0.34 g	0.18 Kg	0.00 Kg	在			* 中心温度 °C配缶時間 :					
	黒こしょう		0.01 g	5.24 g	0.00 g	在			*					
	ガーリックパウダー		0.05 g	0.03 Kg	1.00 本	協同			*					
	糸かつお		0.23 g	0.12 Kg	0.12 Kg	足立鰹	からいり		*					
【乾瓢の卵とじ(栃木)】									汁椀*大食缶*お玉②					
	カットかんぴょう(乾)		2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	協同	2cm幅		* 1. 乾瓢は洗って塩もみ後よく塩					
	でん粉		0.95 g	0.50 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		* を洗い流し、水気を絞り、硬めにゆ					
	★たまご		20.00 g	12.33 Kg	12.30 Kg	マル卵			* での					
	にんじん		5.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg	や木下			* 2. だし汁をとる★卵除去別出					
	乾燥 サラダ用 昆布(三陸)		0.19 g	1.24 袋	0.10 Kg	長島			* 3. 乾瓢を、溶いた卵液に入れて、					
	うすくちしょうゆ		1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	給食会			* よくかき混ぜる					
	食塩		0.60 g	0.31 Kg	0.00 Kg	在	加減		* 4. 人参を加えだし汁を煮立て昆布					
	・だし汁		150.00 g	78.60 Kg	78.60 Kg]		* を加え、調味し、沸騰したら③を入					
	鰹厚削り節		3.00 g	1.57 Kg	1.60 Kg	足立鰹]		* れ、水溶き澱粉を加えふんわりかき					
									たま状に仕上げる					
									仕上がり目安: 150g/人					
									中心温度 °C配缶時間 :					
【果物(赤肉メロン)】									小皿*中パット*手袋					
	赤肉メロン	1000.00	0.03 個	13.10 個	14.00 個	長島			3回以上流水で洗い上下切落、					
									⑩個分2L1/10、L1/8カット後1/4カット切込					
									⑪: 2L1/40・⑬: L1/32→1/8・1/4)					
									配缶時間 :					
【東京牛乳】									はし					
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	524.00 本	515.00 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 6月24日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	期末考査前脳活性化週間	
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							
【とうもろこしご飯】								どんぶり*飯パット*しゃもじ②							
	無洗米		92.11 g	48.73 Kg	48.70 Kg	米]	* 1. 浸水させた米の上にコーン芯と							
	★有塩バター (最後に加える)		0.85 g	1.00 個	1.00 個	長島	釜の数に分ける	* とうもろこしの実をのせ炊く							
	とうもろこし (朝生徒皮むき予定)		12.22 g	12.93 Kg	34.00 本	長島	実をそぎ切	* 2. 炊きあがったご飯にバターを							
	塩 (炊き込みよう)		0.75 g	0.40 Kg	0.00 Kg	在		* 加え仕上げる★バター除去別出							
								中心温度 °C配缶時間 :							
【ぼらのさっぱりごま味噌焼き】								大皿*大パット*フライ返し							
	ぼら	60.00	1.00 切	529.00 切	530.00 切	小島		* 1. 梅味噌だれを合わせて練る							
	清酒		1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	小島]	* 2. 魚を①の味噌だれに漬け込み、							
	醤油		2.16 g	1.14 Kg	0.00 Kg	在]	* 天板に並べごまをふり焼く							
	★ねり梅		1.16 g	1.98 本	2.00 本	長島]	* ※焦げすぎ注意							
	白味噌		6.00 g	3.17 Kg	0.00 Kg	給食会]	* ★ごま除去別出							
	卵不使用マヨネーズ		1.88 g	0.99 Kg	1.00 Kg	給食会]	* 中心温度 °C配缶時間 :							
	三温糖		0.36 g	0.19 Kg	0.00 Kg	在]	*							
	★白胡麻		1.30 g	0.69 Kg	0.00 Kg	給食会	上に散らす	*							
【糸寒天と青梗菜の胡麻酢和え】								盛合*小パット*ぎざ玉							
	糸寒天		0.44 g	0.23 Kg	0.20 Kg	在		* 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		5.00 g	2.72 Kg	2.70 Kg	や木下	せん切り	* 2 油揚げはカット後オープンで							
	もやし		10.00 g	5.45 Kg	5.50 Kg	や木下	せん切り	* カリカリに焼いておき冷ます							
	チンゲンツアイ		20.00 g	12.45 Kg	12.40 Kg	や木下	1cm幅	* 3 野菜はポイル後冷却							
	ブロッコリー		10.00 g	10.58 Kg	10.00 Kg	や木下	小房	* 4 調味料は煮立たせ冷却							
	★白すり胡麻		1.00 g	0.53 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	0.53 Kg	0.00 Kg	在	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	1.59 Kg	0.00 本	給食会]	* せ、換算量配缶する							
	本みりん		3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	小島]	* ★胡麻類除去別出							
	醤油		3.00 g	1.59 Kg	0.00 Kg	在]	* 6 ①の上に②をトッピングする							
	上白糖		0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在]	* 中心温度 °C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	2.23 Kg	2.00 Kg	長島		* 1. だし汁をとる							
	にんじん		5.50 g	3.00 Kg	3.00 Kg	や木下	いちよう	* 2. にんじんは3mm、大根は5mm厚							
	だいこん		10.00 g	5.88 Kg	5.80 Kg	や木下	いちよう	* に切る							
	ごぼう		2.30 g	1.35 Kg	1.30 Kg	や木下	乱切り	* 3. だし汁に野菜を加え煮る							
	黒こんにやく		10.00 g	5.29 Kg	5.00 Kg	協同	さいの目	* 4. 下ゆでしておいたこんにやくを							
	木綿豆腐		14.78 g	7.82 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	7.94 Kg	8.00 Kg	丸愛肉		* ばらしながら加えよく煮る							
	・だし汁		90.00 g	47.61 Kg	47.61 Kg]		* 5. 根菜に火が通ったら豆腐・茎わ							
	鰹厚削り節		1.53 g	0.81 Kg	0.80 Kg	足立鰹]	* かめ葉ネギを入れ調味し味を調える							
	赤味噌		4.00 g	2.00 Kg	0.00 Kg	給食会		* 6. 仕上げに生姜の絞り汁を加え、							
	白味噌		4.00 g	2.00 Kg	0.00 Kg	給食会		* 一に立ちさせ火を止める							
	ねぎ		3.06 g	2.70 Kg	2.70 Kg	や木下	小口1cm幅	* 仕上がり目安: 160g/人							
	しょうが		0.20 g	0.13 Kg	0.15 Kg	や木下	おろす汁/ミ	* 中心温度 °C配缶時間 :							
【果物(青肉アンデスメロン)】								小皿*中パット*手袋							
	アンデスメロン	1250.00	0.03 個	13.23 個	14.00 個	長島		3回以上流水で洗い上下切落、							
								⑩個分2L1/10、L1/8カット後1/4カット切込							
								(⑪: 2L1/40・⑬: L1/32→1/8・1/4)							
								配缶時間 :							
【東京牛乳】								はし							
	★東京牛乳 (飲用)	206.00	1.00 本	529.00 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 6月25日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 印刷

人数	大泉					合計	換算人	行事等	
	教職員	給食室	保存食	その他					
465	43	11	2	7		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	熟 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		91.08	g	48.09	Kg	48.00	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	* 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	0.91	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		60.00	g	31.68	Kg	31.68	Kg	マル卵	下味 * 2. 肉に下味をつけもみこみ、でん
液体塩麹		0.95	g	1.00	本	1.00	本	在	* ぷんをまぶし炒め、取出しておく
清酒		1.73	g	0.91	Kg	0.00	本	小島	下味 * 3. 野菜を炒めて調味し①、②を戻
醤油		1.50	g	0.79	Kg	0.00	Kg	在	下味 * す
かき油		0.58	g	0.31	Kg	1.40	Kg	給食会	* 4. 水溶きでんぷんで濃度をつけて
でん粉		0.81	g	0.43	Kg	0.00	Kg	給食会	* 仕上げ
サラダ油(炒め用)		1.73	g	0.91	Kg	0.00	本	給食会	* 仕上がり目安 175g/人
青ピーマン		23.19	g	14.40	Kg	14.40	Kg	や木下	せん切り * (仕上がり量から逆算して換算量配
赤ピーマン		23.10	g	13.55	Kg	13.50	Kg	や木下	せん切り * 缶する)
たまねぎ		34.80	g	19.55	Kg	19.50	Kg	や木下	せん切り *
たけのこ(水煮せん切り)		10.00	g	5.28	Kg	5.28	Kg	給食会	せん切り * 中心温度 °C配付時間 :
もやし		25.00	g	13.61	Kg	14.00	Kg	や木下	*
だいずもやし		10.00	g	5.50	Kg	5.50	Kg	や木下	*
にんにく		0.60	g	0.34	Kg	0.40	Kg	長島	みじん切り *
しょうが		0.53	g	0.35	Kg	0.40	Kg	や木下	みじん切り *
食塩		0.46	g	0.24	Kg	0.00	Kg	在	*
黒こしょう		0.01	g	5.28	g	0.00	g	在	*
清酒		1.39	g	0.73	Kg	0.00	本	小島	*
上白糖		0.81	g	0.43	Kg	0.00	Kg	在	*
醤油		4.04	g	2.13	Kg	0.00	Kg	在	*
かき油		2.08	g	1.10	Kg	0.00	Kg	給食会	*
ごま油		0.58	g	0.31	Kg	0.00	Kg	給食会	*
【ヌードルスープ】								汁椀*小食缶*お玉②	
ウェーブワンタン		7.65	g	4.04	Kg	4.00	Kg	協同	* 1. がらスープをとる
豚ももこま切り		4.20	g	2.22	Kg	2.20	Kg	マル卵	* 2. スープで豚肉を加熱してアクを
にんじん		8.40	g	4.57	Kg	4.50	Kg	や木下	せん切り * とりスープの一部にする
国産きくらげ(乾)		0.09	g	0.05	Kg	0.05	Kg	在	* 3. 澄んだスープに、野菜を加え加
ねぎ		8.40	g	7.39	Kg	7.40	Kg	や木下	せん切り * 熱後調味し直前にクエブワツを加え
もやし		8.40	g	4.57	Kg	4.60	Kg	や木下	* 加熱し仕上げる
だいこん		6.00	g	3.52	Kg	3.50	Kg	や木下	せん切り * 4. ホイ後冷却した青菜を最後に加
醤油		3.00	g	1.58	Kg	0.00	Kg	在	* え仕上げる
食塩		0.59	g	0.31	Kg	0.00	Kg	在	*
白こしょう		0.01	g	5.28	g	0.00	g	在	* 仕上がり量: 140g/人
ごま油		0.42	g	0.22	Kg	0.00	Kg	給食会	*
・スープ		90.00	g	47.52	Kg	47.52	Kg		* 中心温度 °C配付時間 :
鶏ガラ		10.00	g	5.28	Kg	5.00	Kg	長島	*
こまつな		5.00	g	3.10	Kg	3.10	Kg	田倉	2cm幅 *
【果物(バレンシアオレンジ1/8)】								小皿* バット*トング	
バレンシアオレンジ		200.00	個	68.64	個	68.00	個	長島	* 3回以上流水で洗い縦カット1/8
									カット・配付時間 :
【東京牛乳】								はし・スプーン大	
★東京牛乳(飲用)		206.00	本	528.00	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 6月26日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	7							526	526.00	(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							
【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	49.97 Kg	50.00 Kg	米		* さっと洗い異物がないか確認し1.2倍の水分量で炊く 配付時間 :							
【生揚げと豚肉の味噌炒め】								大皿*大食缶*おに玉②							
	豚ももこま切り		25.00 g	13.15 Kg	13.20 Kg	マル卵]	* 1. 肉に下味をつける							
	清酒		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島]	* 2. キャベツ・ピーマン類は炒める							
	醤油		2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	在]	* 直前にボイル後水切りしておく							
	たけのこ(水煮せん切り)		6.61 g	3.48 Kg	3.00 Kg	給食会		* 3. 生揚げはカット後油抜きをする							
	サラダ油(炒め用)		1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	給食会		* 4. 釜に油、生姜を加え、①・筍を							
	しょうが		0.70 g	0.46 Kg	0.50 Kg	や木下	みじん切り	* 加え炒める							
	生揚げ		90.00 g	47.34 Kg	47.50 Kg	長島	色紙切り	* 5. ④に人参、干し椎茸を加え炒め							
	キャベツ		50.00 g	30.94 Kg	31.00 Kg	や木下	短冊切り	* 、③の生揚げを加え炒める							
	にんじん		15.00 g	8.13 Kg	8.00 Kg	や木下	短冊切り	* 6. ⑤に②のキャベツを加え手早く							
	干し椎茸(スライス)		1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	足立鯉	戻しておく	* 調味料を加え水溶きでん粉でとろみ							
	なす		15.00 g	8.77 Kg	8.80 Kg	や木下	短冊切り	* をつけ、最後に②のピーマン類、こ							
	三温糖		1.15 g	0.60 Kg	0.00 Kg	在]	* ま油を加え味を調え仕上げる							
	白味噌		2.80 g	1.47 Kg	0.00 Kg	給食会]	*							
	清酒		1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島]	* 仕上がり目安175g/人							
	トウバンジャン		0.09 g	0.05 Kg	0.00 Kg	在]	*							
	醤油		3.55 g	1.87 Kg	0.00 Kg	在]	* 中心温度 °C配付時間 :							
	ごま油		1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	香り	*							
	でん粉		1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	*							
	こまつな		10.00 g	6.19 Kg	6.00 Kg	田倉		*							
【豆乳スープ】								汁椀*小食缶*お玉②							
	鶏肉モモ(こま)		10.00 g	5.26 Kg	5.30 Kg	マル卵		* 1. 鶏ガラスープをとる							
	にんじん		8.00 g	4.34 Kg	4.30 Kg	や木下	せん切り	* 2. 小松菜はボイル後冷却する							
	こまつな		5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅	* 3. 野菜を①で煮て調味							
	えのきたけ		10.00 g	6.19 Kg	6.20 Kg	や木下	3cm幅	* し、豆乳を加えて仕上げる							
	無調整豆乳		15.00 g	7.89 Kg	8.00 Kg	小島		* 4. 最後に②をほぐしながら加え仕							
	・スープ		100.00 g	52.60 Kg	52.60 Kg]		* 上げる							
	鶏ガラ		9.51 g	5.00 Kg	5.00 Kg	長島]	* ※豆乳を加えたら沸騰させない							
	食塩		0.85 g	0.45 Kg	0.00 Kg	在		*							
	黒こしょう		0.02 g	10.52 g	0.00 g	在		* 仕上がり目安: 130g/人							
	醤油		0.60 g	0.32 Kg	0.00 Kg	在		* 中心温度 °C配付時間 :							
【果物(雪中貯蔵甘夏1/8)】								小皿* バット*トング							
	雪蔵貯蔵甘夏	280.00	0.13 個	65.75 個	67.00 個	長島	8つ割	・ 3回以上流水で洗いたてカット 1/8カット中心除く 配付時間 :							
【牛乳】								はし・スプーン							
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	526.00 本	516.00 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 6月29日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	6							525	525.00	
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】								どんぶり*飯バット*しゃもじ②						
	無洗米		95.00 g	49.88 Kg	50.00 Kg	米		* さっと洗い異物がないか確認し1.2倍の水分量で炊く 配缶時間 :						
【酢豚鶏】								大皿*大食缶*おに玉②						
	サラダ油 (揚げ物用)	5.00 g		2.63 Kg	2.63 Kg	在		* 1. 鶏ガラスープはスープと一緒に						
	豚モモ (脂肪なし)	25.00 g		13.13 Kg	13.00 Kg	丸愛肉	一口大	* とっておく						
	鶏肉モモ (角)	30.00 g		15.75 Kg	15.70 Kg	マル卵		* 2. 肉はよく漬け込んでから、澱粉						
	しょうが	0.50 g		0.33 Kg	0.35 Kg	や木下	おろす	* をまぶし揚げる (75℃/分以上)						
	醤油	5.00 g		2.63 Kg	0.00 Kg	在]	* 3. 野菜は下ゆでしておく						
	清酒	2.00 g		1.05 Kg	0.00 本	小島	下味	* 4. 野菜を炒め、椎茸の戻し汁とス						
	でん粉	7.00 g		3.68 Kg	0.00 Kg	給食会		* ープを加え調味する						
	サラダ油 (炒め用)	1.00 g		0.53 Kg	0.00 本	給食会		* 5. 水溶き澱粉で濃度をつけ②を戻						
	にんじん	30.00 g		16.24 Kg	16.30 Kg	や木下	乱切り	* し味を確認に仕上げる						
	だいこん	15.00 g		8.75 Kg	8.80 Kg	や木下	乱切り	*						
	たけのこ (水煮)	10.00 g		5.25 Kg	5.00 Kg	給食会	乱切り	* 中心温度 °C配缶時間 :						
	干し椎茸 (スライス)	0.95 g		0.50 Kg	0.50 Kg	足立鯉	みじん切り	*						
	青ピーマン	10.00 g		6.17 Kg	6.00 Kg	や木下	乱切り	*						
	たまねぎ	65.00 g		36.30 Kg	36.30 Kg	や木下	一口大	*						
	醤油	7.41 g		3.89 Kg	0.00 Kg	在]	*						
	三温糖	4.50 g		2.36 Kg	0.00 Kg	在]	*						
	トマトケチャップ	11.00 g		5.78 Kg	6.00 Kg	給食会]	*						
	穀物酢	4.50 g		2.36 Kg	0.00 本	給食会]	*						
	清酒	3.00 g		1.58 Kg	0.00 本	小島]	*						
	・スープ	20.00 g		10.50 Kg	10.50 Kg		加減	*						
	でん粉	2.50 g		1.31 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	*						
【ミョウガと豆腐の中華スープ】								汁椀*小食缶*お玉②						
	ロースハム	10.00 g		5.25 Kg	5.20 Kg	マル卵	せん切り	* 1. 鶏ガラスープをとる						
	えのきたけ	13.00 g		8.03 Kg	8.00 Kg	や木下	1/2カット	* 2. オクラは小口切り最後加える						
	木綿豆腐	5.00 g		2.63 Kg	2.70 Kg	長島	0.8cm角	* 3. 春雨は戻して茹でておく						
	オクラ	3.00 g		1.85 Kg	1.80 Kg	や木下	小口切り	* 4. ①にハム・野菜を加え調味して						
	みょうが	1.00 g		0.54 Kg	0.60 Kg	や木下	せん切り	* 最後に②③を加え仕上げる						
	緑豆はるさめ	2.00 g		1.05 Kg	1.00 Kg	長島	3等分	*						
	しょうが	0.40 g		0.26 Kg	0.30 Kg	や木下	おろす汁ミ	* 仕上がり量: 130g/人						
	醤油	1.90 g		1.00 Kg	0.00 Kg	在		*						
	食塩	0.22 g		0.12 Kg	0.00 Kg	在		* 中心温度 °C配缶時間 :						
	白こしょう	0.02 g		10.50 g	0.00 g	在		*						
	・スープ	115.00 g		60.38 Kg	60.38 Kg			*						
	鶏ガラ	9.52 g		5.00 Kg	5.00 Kg	長島		*						
【果物(青肉メロン)】								小皿* バット* トング						
	青肉メロン	1250.00	0.03 個	13.13 個	14.00 個	長島		3回以上流水で洗い上下切落、 ①個分2L1/10、L1/8カット後1/4カット切込 (①: 2L1/40・③: L1/32→1/8・1/4) 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

[調理室手配表]

2026年 6月30日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-05-18 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	5						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	熟	調理方法等					
【たこめし飯（無洗米使用）】									どんぶり*飯パット*しゃもじ②					
	無洗米		89.18 g	46.64 Kg	46.50 Kg	米			* 1. たこはポイルしておく					
	★まだこ(ゆで)		12.00 g	6.28 Kg	6.30 Kg	喜久魚			* 2. 米はさっと洗い異物がないか確					
	・だし汁		97.00 g	50.73 Kg	50.73 Kg				* 認し①と調味料を加え1.2倍の水分					
	うすくちしょうゆ		5.00 g	2.62 Kg	0.00 本	給食会			* 量で炊く					
	本みりん		4.80 g	2.51 Kg	0.00 本	小島			* 配缶時間 :					
	清酒		1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	小島			*					
【鶏肉と大根の煮物】									大皿*大食缶*おに玉②					
	サラダ油(炒め用)		1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	給食会			* 0. だし汁をとる					
	しょうが		1.00 g	0.65 Kg	0.70 Kg	や木下	みじん切り		* 1. 冷凍さやえんどうは* 1後冷却					
	鶏肉モモ(角)		30.00 g	15.69 Kg	15.70 Kg	マル卵]		* し斜め1/2~1/3カット					
	清酒		1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	小島]		* 2. 野菜と蒟蒻は下ゆです					
	つきこんにやく(黒)		15.00 g	7.85 Kg	8.00 Kg	小島	一口大		* 3. 油で生姜・鶏肉を炒め、②の下					
	にんじん		23.93 g	12.90 Kg	13.00 Kg	や木下	乱切り		* ゆでした野菜・蒟蒻を加えサッと炒					
	たけのこ(水煮)		20.00 g	10.46 Kg	10.00 Kg	給食会	乱切り		* めだし汁で煮る					
	・だし汁		50.00 g	26.15 Kg	26.15 Kg]		* 4. 調味し味を含ませ最後に絹さや					
	鰹厚削り節		3.00 g	1.57 Kg	1.60 Kg	足立鰹]		* を加え仕上げる					
	だいこん		60.00 g	34.87 Kg	34.80 Kg	や木下	厚いちよう		* 目安: 175g/人					
	三温糖		2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	在			* 中心温度 °C配缶時間 :					
	本みりん		1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	小島			*					
	醤油		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg	在			*					
	食塩		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg	在			*					
	さやいんげん		5.01 g	2.70 Kg	2.70 Kg	や木下	斜め切り		*					
【とうがんの汁物】									汁椀*小食缶*お玉②					
	サラダ油(炒め用)		0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	給食会			* 1. だし汁をとる					
	鶏肉モモ(こま切れ)		4.00 g	2.09 Kg	2.00 Kg	マル卵			* 2. 鶏肉と人参を炒め、①を加える					
	とうがん		30.00 g	22.42 Kg	22.40 Kg	や木下	小さい角切		* 3. 冬瓜は皮をむき、種をとり角切					
	JAS有機にんじん		3.68 g	1.98 Kg	2.00 Kg	長島	小さい角切		* りする					
	干し椎茸		0.30 g	0.20 Kg	0.20 Kg	足立鰹	みじん切り		* 4. ②に冬瓜・椎茸を加え調味する					
	わけぎ		1.00 g	0.54 Kg	0.50 Kg	や木下	小口切り		* 5. 水溶きでんぷんで少し濃度をつ					
	醤油		0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在			* け最後にわけぎをふる					
	食塩		0.38 g	0.20 Kg	0.00 Kg	在			*					
	清酒		0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	小島			* 仕上がり目安: 140g/人					
	・だし汁		100.00 g	52.30 Kg	52.30 Kg				*					
	鰹厚削り節		1.25 g	0.65 Kg	0.70 Kg	足立鰹			* 中心温度 °C配缶時間 :					
	だし昆布		0.08 g	0.04 Kg	0.04 Kg	足立鰹			*					
	椎茸戻し汁		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg				*					
	でん粉		0.20 g	0.10 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		*					
【水無月】									小皿*中パット*手袋					
	くず粉		3.00 g	1.57 Kg	1.60 Kg	小島]		* 1. 粉類と砂糖を合わせ、水を少し					
	白玉粉		2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	小島]		* ずつ加えながら混ぜ合わせ濾す					
	薄力粉		8.00 g	4.18 Kg	0.00 Kg	給食会]		* 2. 天板に①を8割位流しスチームモ					
	上白糖		12.00 g	6.28 Kg	0.00 Kg	在]		* ードで8~10分蒸し、残りの①をか					
	水		20.00 g	10.46 Kg	10.46 Kg		加減		* け甘納豆を全体に散らし、再び5分					
	甘納豆(あずき)		10.00 g	5.23 Kg	5.00 Kg	長島	上に散らす		* ほど蒸す					
	紙カップ	1.00	1.00 個	523.00 個	530.00 個	協同			3. 中心温度を確認し、②が冷めた					
									ら三角に切り分ける					
									中心温度 °C配缶時間 :					
【牛乳】									はし					
	★東京牛乳(飲用)	206.00	1.00 本	523.00 本	514.00 本	名ト一								

※アレルギー食品には記号を表示しています