

[調理室手配表]①/2

栄養教諭	業務責任

2026年 9月 1日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	8							526	526.00	※文化祭給食 始業式【16】
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	
【懐かしのハムカツカレーライス】													大皿＊飯バット＊しゃもじ②	
無洗米							93.16 g	49.00 Kg	49.00 袋	米	]		＊ 1. 異物が無いか確認しもち麦ごはんを炊く	
精麦（もち麦）							1.90 g	1.00 Kg	1.00 Kg	在			＊ んを炊く	
													配缶時間：	
鶏肉モモ（こま）							20.00 g	10.52 Kg	10.50 Kg	丸愛肉	下味		＊	
食塩							0.10 g	0.05 Kg	3.17 Kg	在	下味		＊ ＊大食缶＊お玉②	
白こしょう							0.01 g	5.26 g	133.23 g	在	下味		＊ 0. フラウラーを作りカレー粉を加え、スープの一部でのぼしておく	
カレー粉							0.20 g	0.11 Kg	2.00 缶	給食会	下味		＊ プの一部でのぼしておく	
にんにく							0.30 g	0.17 Kg	0.20 Kg	や三葉	おろす		＊ 1. スープをとる	
サラダ油（炒め用）							2.00 g	1.05 Kg	6.00 本	給食会			＊ 2. 肉に下味をつけておく	
たまねぎ							45.00 g	25.18 Kg	25.20 Kg	や三葉	スライス		＊ 3. 油の半量を玉葱に絡め、スチーマコンベクションで加熱（時々かきまぜる）※周囲が焦げないように気を付けて、玉葱がきつね色になるまで	
えのきたけ							5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	や三葉	1cm幅		＊ 4. 半量の油に肉を加えて炒め、スープを回し入れながら加える	
にんじん							15.00 g	8.13 Kg	8.00 Kg	や三葉	いちよう		＊ 5. 冬瓜を加え、0のルーを加え調味する	
じゃがいも							30.00 g	17.53 Kg	17.50 Kg	や三葉	いちよう		＊ 6. ボイル後冷却した小松菜を加え仕上げる	
とうがん							5.00 g	3.76 Kg	3.80 Kg	長島	いちよう		＊ 仕上がり目安：210g/人	
こまつな							2.00 g	1.24 Kg	1.30 Kg	長島	1cm幅		＊ 中心温度 ℃配缶時間：	
ウスターソース							5.40 g	2.84 Kg	2.00 本	給食会			＊	
トマトケチャップ							5.40 g	2.84 Kg	3.00 Kg	給食会			＊	
醤油							3.36 g	1.77 Kg	24.00 本	給食会			＊	
食塩							0.67 g	0.35 Kg	0.00 Kg	在			＊	
サラダ油（炒め用）							5.00 g	2.63 Kg	0.00 本	給食会	]		＊	
薄力粉							5.00 g	2.63 Kg	20.00 Kg	給食会	]		＊	
米粉							0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在	水溶き		＊	
カレー粉							1.14 g	0.60 Kg	0.00 缶	給食会			＊	
・スープ							75.00 g	39.45 Kg	39.45 Kg				＊	
鶏ガラ							10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	長島			＊	
野菜くず							0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg				＊	
【ハムかつ】													カレー盛合＊ バット＊トンブ	
サラダ油（揚げ物用）							3.00 g	1.58 Kg	6.00 缶	給食会			＊ 1. 半月状ハムを2枚重ねて使用	
ロースハム20半月						20.00	1.00 枚	526.00 枚	530.00 枚	マル卵	1/2カット		＊ 2. ①にバター液→パン粉の順にまぶしカラッと揚げる	
薄力粉							2.38 g	1.25 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 3. 配缶後ソースをフライにかける	
水							0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間：	
パン粉（乾燥）							6.50 g	3.42 Kg	12.00 Kg	給食会			＊	
中濃ソース							3.00 g	1.58 Kg	1.76 本	在			＊	
【春雨サラダ（きゅうり）】													中皿＊ バット＊トンブ	
緑豆はるさめ							5.00 g	2.63 Kg	2.50 Kg	長島			＊ 1. 春雨は戻して茹でて冷却	
もやし							15.00 g	8.13 Kg	8.20 Kg	や三葉			＊ 2. 野菜は時間差で混ぜながら茹でて冷却	
きゅうり							12.50 g	6.71 Kg	6.70 Kg	や三葉	せん切り		＊ 3. 加熱後冷却したドレッシングで直前に①と②を味付けして配缶する	
ごま油							1.00 g	0.53 Kg	2.33 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間：	
穀物酢							2.33 g	1.23 Kg	4.19 本	在	]		＊	
上白糖							0.35 g	0.18 Kg	7.17 Kg	在	]		＊	
醤油							2.33 g	1.23 Kg	0.00 本	給食会	]		＊	

つづく

[調理室手配表]②/2

2026年 9月 1日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

栄養教諭	業務責任

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	465	40	11	2	8								526	526.00	※文化祭給食 始業式【16】
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		
【からふるクリームソーダー風ゼリー】													汁椀＊小食缶＊おに玉②		
水							11.28 g	5.93 Kg	5.93 Kg				＊ 緑赤青 3色：【5深バット/色】		
粉寒天							0.15 g	0.08 Kg	0.50 Kg	給食会			＊ ①水に粉寒天を振り入れ沸騰後約5		
上白糖							1.13 g	0.59 Kg	0.00 Kg	在			＊ 分煮溶かし砂糖を加え溶かす。シロ		
メロンシロップ							0.60 g	0.32 Kg	0.35 Kg	小島			＊ ップを加え深バットに流す。寒天液		
炭酸水							7.50 g	3.95 Kg	11.85 Kg	小島			＊ 50℃位で冷やした炭酸水を換算量バ		
水							11.28 g	5.93 Kg	5.93 Kg				＊ ット内へ静かに注ぎ優しくへうでま		
粉寒天							0.15 g	0.08 Kg	0.08 Kg	在			＊ ぜひ良く冷やし固めさいの目カット		
上白糖							1.13 g	0.59 Kg	0.00 Kg	在			＊ ②水に粉寒天を加え加熱し沸騰後4		
いちごシロップ							0.60 g	0.32 Kg	0.35 Kg	小島			＊ 分位に溶かし、砂糖を加える。あら		
炭酸水							7.50 g	3.95 Kg	0.00 Kg	小島			＊ 熱がとれたらカルピスを加えバット		
水							11.28 g	5.93 Kg	5.93 Kg				＊ に冷やし固めさいの目カット		
粉寒天							0.15 g	0.08 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ ※カルピス寒天は水に粉寒天を振り		
上白糖							1.13 g	0.59 Kg	0.00 Kg	在			＊ 入れ加熱後あら熱をとってからカル		
ブルーハワイシロップ							0.60 g	0.32 Kg	0.35 Kg	小島			＊ ピスを加えバットに流し冷やし固め		
炭酸水							7.50 g	3.95 Kg	0.00 Kg	小島			＊ さいの目★カルピス寒天除去別出		
瀬戸ジャイアンツ (粒)						13.00	0.50 粒	263.00 粒	270.00 粒	長島	1/2カット		・寒天類は換算量クラスごと配缶		
パイン缶詰(果肉のみ)							10.21 g	2.98 缶	3.00 缶	給食会			＊ ③冷やしたサイダーを直前にクラス		
水							12.00 g	6.31 Kg	6.31 Kg				＊ ごと加え仕上げる(保冷剤)		
粉寒天							0.15 g	0.08 Kg	0.08 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :		
★カルピス							3.80 g	2.00 本	2.00 本	協同			＊		
サイダー							26.47 g	13.92 Kg	13.92 Kg	小島					
【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

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 9月 2日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	8								531	531.00	※文化祭給食
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						
【ツナとたまごのケチャップライス】									大皿＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			85.00 g	45.14 Kg	45.00 Kg	米			＊ 【大正ロマンモダン給食】						
★有塩バター			3.00 g	1.59 Kg	3.00 個	長島	]		＊ 1無洗米を炊き込みモード水分量1倍						
トマトケチャップ			24.00 g	12.74 Kg	13.00 Kg	給食会	]		＊ で炊く						
オリーブ油			1.00 g	0.53 Kg	2.00 本	在			＊ 2炊き上がったご飯に炊飯釜の数に						
にんにく			0.50 g	0.29 Kg	0.30 Kg	や三葉	みじん切り		＊ わけておいたバター・ケチャップを						
たまねぎ			70.00 g	39.54 Kg	39.60 Kg	や三葉	荒みじん		＊ 加えむらなく混ぜる（後混加熱不要						
国産マッシュルーム(水煮)			8.00 g	4.25 Kg	4.00 Kg	在	]		＊) ＊バター除去別出						
まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)			20.00 g	10.62 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ 3油でにんにく・玉葱の順に炒め、						
グリーンピース(冷凍)			7.00 g	3.72 Kg	4.00 Kg	協同	]		＊ 水分をしっかりと切り味付けする。						
トマトケチャップ			9.00 g	4.78 Kg	5.00 Kg	給食会	]		＊ 最後にツナとグリーンピースを混ぜ						
サラダ油（炒め用）			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊ る						
★たまご			35.00 g	21.87 Kg	21.80 Kg	マル卵	]		＊ 4下味をつけた卵で炒り卵を作る						
上白糖			2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 5②～③を混ぜ、ケチャップライス						
									を配缶後上に④の炒り卵をのせる						
									★卵除去別出						
									中心温度 ℃配缶時間 ：						
【フレンチサラダ】									中皿＊ バット＊トング②						
キャベツ			40.00 g	24.99 Kg	25.00 Kg	や三葉	せん切り		＊ 1 キャベツはボイル後真空冷却						
きゅうり			20.00 g	10.84 Kg	10.80 Kg	や三葉	せん切り		＊ 2 きゅうりは湯通し後真空冷却						
みかん缶(果肉のみ)			15.00 g	7.97 Kg	8.00 Kg	長島			3 ドレッシングは混ぜ合わせる						
サラダ油			2.50 g	1.33 Kg	2.86 Kg	在	]		4 配缶直前に全て混ぜ合わせて仕						
オリーブ油			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	在	]		上げる						
りんご酢			2.00 g	1.06 Kg	2.00 本	在	]								
上白糖			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	]		中心温度 ℃配缶時間 ：						
クレイジーソルト			0.30 g	0.16 Kg	0.16 Kg	小島	]								
白こしょう			0.01 g	0.01 Kg	0.00 g	在	]								
上白糖			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在	]								
【コンソメスープ】									汁椀＊大食缶＊お玉②						
ベーコン			5.00 g	2.66 Kg	2.60 Kg	丸愛肉			＊ 1 鶏ガラスープをとる						
たまねぎ			10.00 g	5.65 Kg	5.60 Kg	や三葉	横一スライス		＊ 2 スープで玉葱・にんじん・大根						
にんじん			10.00 g	5.47 Kg	5.50 Kg	や三葉	せん切り		＊ ・白菜の順に煮る						
はくさい			20.00 g	11.30 Kg	11.30 Kg	や三葉	細い短冊		＊ 3 味付けをして仕上げる						
だいこん			15.00 g	8.85 Kg	8.80 Kg	や三葉	細い短冊		＊ 仕上がり目安量：140g/人						
・スープ			110.00 g	58.41 Kg	58.41 Kg		]		＊						
鶏ガラ			10.56 g	5.61 Kg	5.00 Kg	長島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
食塩			0.65 g	0.35 Kg	0.00 Kg	在			＊						
白こしょう			0.01 g	5.31 g	0.00 g	在			＊						
【牛乳＋ミルメーク】									スプーン・フォーク						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	531.00 本	520.00 本	名トー									
									＊ミルメークはクラスごと牛乳分配						
★ミルメーク（ココア）液体		12.50	1.00 本	531.00 本	520.00 本	小島			缶する						

※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 9月 3日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	11:50早出し※文化祭給食
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					
【きなこ揚げパン】									【昭和ノスタルジー】					
サラダ油（揚げ物用）			5.00 g	2.63 Kg	0.00 缶	給食会			* 大皿＊パン箱＊トング					
★ミルクパン60g		92.00	1.00 個	526.00 個	526.00 個	パン			* ★パン除去⇒主食代替持参					
きな粉(大豆)			6.00 g	3.16 Kg	3.00 Kg	長島	]		* 1 ねじりパンをカラッと揚げる					
上白糖			6.00 g	3.16 Kg	0.00 Kg	在	]		* 2 熱いうちにきな粉砂糖塩を					
食塩			0.01 g	5.26 g	5.26 g	在	]		* 混ぜ合わせたものをまぶし配缶					
・紙ナプキン		1.00	1.00 枚	526.00 枚	530.00 枚	長島			3 残ったきな粉はパンの上にふる					
									中心温度 ℃配缶時間 :					
									* 紙ナプキン⇒クラス分ビニール袋					
【チキンポトフ】									どんぶり＊大食缶＊お玉②					
鶏肉モモ(こま)			13.00 g	6.84 Kg	7.00 Kg	マル卵	]		* 1. がらスープをとる					
白ワイン			1.04 g	0.55 Kg	0.55 Kg	在	]		* 2. かぶの葉はボイル後冷却					
フランクフルト			10.40 g	5.47 Kg	5.50 Kg	マル卵			* 3. スープで肉・野菜を煮て調味し					
たまねぎ			26.00 g	14.55 Kg	14.50 Kg	や三葉	一口大		* 仕上げる					
にんじん			20.80 g	11.28 Kg	11.30 Kg	や三葉	一口大		*					
キャベツ			43.68 g	27.03 Kg	27.00 Kg	や三葉	一口大		* 仕上がり目安量：190g～/人					
だいこん			20.00 g	11.69 Kg	11.70 Kg	や三葉	一口大		*					
じゃがいも			42.00 g	24.55 Kg	24.50 Kg	や三葉	一口大		* 中心温度 ℃配缶時間 :					
大豆(国産、ゆで)			10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	長島			*					
セロリー			2.08 g	1.68 Kg	1.70 Kg	や三葉	小口切り		*					
食塩			0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在			*					
白こしょう			0.02 g	10.52 g	0.00 g	在			*					
・スープ			80.00 g	42.08 Kg	42.08 Kg				*					
鶏ガラ			6.00 g	3.16 Kg	3.00 Kg	長島			*					
こまつな			10.00 g	6.19 Kg	6.20 Kg	田倉			*					
【2種のマカロニサラダ】									中皿＊ バット＊ぎざ玉					
ブロッコリー			5.00 g	5.26 Kg	5.30 Kg	や三葉	小房に分ケ		* 1. 野菜・マカロニは各ボイル後冷却					
キャベツ			25.00 g	15.47 Kg	15.50 Kg	や三葉	せん切り		* 2. ブロッコリーの芯は皮を厚めに除き					
にんじん			10.00 g	5.42 Kg	5.40 Kg	や三葉	小いちよう		* 線切りにしてポトフの具の一部に使					
たまねぎ			10.00 g	5.60 Kg	5.60 Kg	や三葉	みじん切り		* 用					
ショートパスタ(エルボ・ツイスト)			20.00 g	10.52 Kg	10.00 Kg	給食会	ボイル		* 3. 調味料を混ぜ合わせ味を確認後					
卵不使用マヨネーズ			8.00 g	4.21 Kg	4.00 Kg	給食会	]		* ①②を味付けし、味を確認後ｸﾗｽｺ					
粒入りマスタード			1.00 g	0.53 Kg	0.57 Kg	小島	]		* と配缶					
塩 (50%)			0.40 g	0.21 Kg	1.50 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	]		*					
【冷凍みかん】									小皿＊ バット＊トング					
みかん SS		72.00	1.00 個	526.00 個	526.00 個	長島			冷凍みかんは直前に3回以上流水で					
									洗い傷みが無いか確認し配缶					
									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	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 9月 9日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	465	45	11	2	7							530	530.00	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					
【しらすわかめご飯(無)】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②					
無洗米			95.00 g	50.35 Kg	50.00 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2					
炊き込みわかめ			1.42 g	0.75 Kg	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	1.01 Kg	1.00 Kg	喜久魚	蒸す(加熱)		＊ 炊き上がったご飯に炊き込みわかめ					
									しらすを加え蒸らしむらなく混ぜる					
									配缶時間 ：					
【カマスのフライ】									大皿＊大バット＊トンブ					
かます開き		40.00	1.00 枚	530.00 枚	530.00 枚	小島			＊ 1 魚に下味をつける					
食塩			0.10 g	0.05 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	5.30 g	0.00 g	在	下味		＊ くぐらせ、パン粉をまぶしてこん					
薄力粉			6.00 g	3.18 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ がりきつね色に揚げる(170℃)					
でん粉			1.00 g	0.53 Kg	20.00 Kg	給食会	]		＊ (水分(濃度)は水で調整する)					
水			3.00 g	1.59 Kg	1.59 Kg		]		＊ 小麦除去分はでん粉をまぶし別揚					
無調整豆乳			9.00 g	4.77 Kg	5.00 Kg	小島	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
パン粉(乾燥)			10.00 g	5.30 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ ソースはあわせて加熱後フライにか					
サラダ油(揚げ物用)			5.40 g	2.86 Kg	0.00 缶	給食会			＊ ける					
中濃ソース			3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	在	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
ウスターソース			2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	給食会	]		＊					
【もやしの菊花サラダ】									中皿＊小バット＊トンブ					
もやし			36.00 g	19.67 Kg	19.70 Kg	や三葉			＊ 1. 野菜はボイル後冷却					
にんじん			9.00 g	4.92 Kg	5.00 Kg	や三葉	せん切り		＊ 2. 調味料は加熱後冷却し、直前に					
こまつな			12.00 g	7.48 Kg	7.50 Kg	長島	2cm幅		＊ ①を合わせ配缶					
干し菊			0.06 g	1.99 袋	2.00 袋	長島	]		＊ 3. からいりしたベーコンはトッピ					
穀物酢			0.20 g	0.11 Kg	0.00 本	在	]		＊ ングする					
ベーコン			5.00 g	2.65 Kg	2.60 Kg	丸愛肉	からいり		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
ごま油			1.00 g	0.53 Kg	1.05 Kg	在	]		＊					
醤油			2.00 g	1.06 Kg	3.13 本	在	]		＊					
本みりん			0.46 g	0.24 Kg	5.32 本	在	]		＊					
・だし汁			0.20 g	0.11 Kg	0.11 Kg		]		＊					
【豚汁2】									汁椀＊大食缶＊お玉②					
サラダ油(炒め用)			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. だし汁をとる					
豚ももこま切り			10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	マル卵			＊ 2. 肉・野菜を炒め煮る					
にんじん			5.00 g	2.73 Kg	2.70 Kg	や三葉	いちよう		＊ 3. 直前に調味して仕上げる					
ごぼう			5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	や三葉	さががき線		＊ 4. ホイル後冷却した青菜を最後に加					
だいこん			15.00 g	8.84 Kg	8.80 Kg	や三葉	いちよう		＊ え仕上げる					
じゃがいも			20.00 g	11.78 Kg	11.80 Kg	や三葉	いちよう		＊					
黒こんにゃく			10.00 g	5.30 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り		＊					
木綿豆腐			5.00 g	2.65 Kg	2.70 Kg	協同	1 cm角		＊ 仕上がり目安量：150 g/人					
油揚げ			2.50 g	1.33 Kg	1.30 kg	協同	色紙切り		＊					
小菊ちらしかまぼこ			3.78 g	2.00 Kg	2.00 Kg	長島			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：					
こまつな			5.00 g	3.12 Kg	3.00 Kg	長島	2cm幅		＊					
白味噌			4.00 g	2.12 Kg	20.00 Kg	給食会			＊					
赤味噌			4.00 g	2.12 Kg	20.00 Kg	給食会			＊					
・だし汁			90.00 g	47.70 Kg	47.70 Kg				＊					
鰹厚削り節			2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鰹			＊					
【牛乳】									スプーン・フォーク					
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	530.00 本	519.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 9月10日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	465	39	11	2	7								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】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							98.00 g	51.35 Kg	51.00 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 ：		
【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	や三葉	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	0.30 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							39.26 g	20.57 Kg	20.50 Kg	マル卵	]		＊ ておき、湯煎する		
豚レバー（あらみじん）							2.07 g	1.08 Kg	1.00 Kg	マル卵	]		＊ 3. ①に水溶きでんぷんで濃度をつ		
清酒							1.50 g	0.79 Kg	12.00 本	小島	下味		＊ け②を加え豆腐が崩れすぎないよう		
大豆（国産、ゆで）							6.20 g	3.25 Kg	3.00 Kg	長島	みじん切り		＊ に気を付けて加えにら・ネギ、ごま		
にんじん							10.00 g	5.40 Kg	5.40 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 油で香り付けをして味を調え仕上げ		
干し椎茸							1.00 g	0.66 Kg	0.70 Kg	足立鯉	みじん切り		＊ る		
たまねぎ							11.00 g	6.13 Kg	6.20 Kg	や三葉	荒みじん		＊		
だいこん							5.00 g	2.91 Kg	3.00 Kg	や三葉	荒みじん		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
たけのこ（水煮）							6.00 g	3.14 Kg	3.00 Kg	給食会	荒みじん		＊		
・スープ							27.00 g	14.15 Kg	14.15 Kg		]		＊		
鶏ガラ							3.00 g	1.57 Kg	1.57 Kg	在	]		＊		
醤油							7.50 g	3.93 Kg	0.00 本	給食会	]		＊		
上白糖							0.80 g	0.42 Kg	0.00 Kg	在	]		＊		
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 Kg	小島	]		＊		
赤味噌							3.50 g	1.83 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊		
でん粉							3.00 g	1.57 Kg	0.00 Kg	給食会			＊		
水							3.00 g	1.57 Kg	1.57 Kg				＊		
押し豆腐							125.00 g	65.50 Kg	65.50 Kg	長島	さいの目大		＊		
ねぎ							5.00 g	4.36 Kg	4.40 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	0.00 Kg	在			＊		
【春雨スープ】													汁椀＊小食缶＊おに玉②		
えのきたけ							5.00 g	3.08 Kg	3.00 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	4.00 Kg	田倉	2cm幅		＊ 2. 小松菜は1/10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	3.00 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	0.30 Kg	や三葉	おろす汁ミ		＊		
醤油							1.00 g	0.52 Kg	0.00 本	給食会			＊ 仕上がり量：140g/人		
食塩							0.55 g	0.29 Kg	0.00 Kg	在			＊		
白こしょう							0.02 g	0.01 Kg	0.00 g	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
・スープ							100.00 g	52.40 Kg	52.40 Kg				＊		
鶏ガラ							13.36 g	7.00 Kg	7.00 Kg	長島			＊		
【果物（梨）1/10】													小皿＊ バット＊トンゲ		
★幸水 3 L						410.00	0.10 個	52.40 個	53.00 個	長島			＊ 3回以上流水で洗い、1/10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・スプーン		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	524.00 本	512.00 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 9月11日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	9							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	
【キムチチャーハン（倉敷）】													大皿＊飯バット＊しゃもじ②	
無洗米							95.00 g	50.16 Kg	39.00 袋	米			＊ 0. 米はさっと洗い異物がないか確	
ラード							1.65 g	0.87 Kg	3.00 本	長島			＊ 認し1.15倍の水分量で炊く	
サラダ油（炒め用）							0.66 g	0.35 Kg	0.00 本	給食会			＊ 1. 具を炒め調味し釜の数に分けて	
焼き豚							20.00 g	10.56 Kg	10.50 Kg	丸愛肉	1 cm角		＊ おく	
にんじん							13.20 g	7.19 Kg	7.20 Kg	や三葉	みじん切り		＊ 2. 炊きあがったご飯に②の具をむら	
たまねぎ							22.50 g	12.64 Kg	12.60 Kg	や三葉	荒みじん		＊ なく混ぜ仕上げる	
はくさい(キムチ漬け)							16.50 g	8.71 Kg	9.00 Kg	長島	短冊切り		＊ 3. からいりしたごま、塩ゆでし	
青ピーマン							5.00 g	2.64 Kg	2.60 Kg	や三葉	荒みじん		＊ たピーマンを彩りで加え仕上げる	
★白胡麻							1.65 g	0.87 Kg	4.00 Kg	給食会	からいり		＊ ★ごま除去別出	
黒こしょう							0.03 g	0.02 Kg	25.28 g	在	加減		＊	
清酒							1.65 g	0.87 Kg	0.00 本	小島			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ；	
塩（50%）							0.60 g	0.32 Kg	0.00 Kg	在			＊	
白こしょう							0.03 g	0.02 Kg	0.00 g	在			＊	
醤油							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊	
かき油							1.00 g	0.53 Kg	1.00 本	長島			＊	
【中華じゃこサラダ(柚子胡・)】													中皿＊ バット＊ トング	
ちりめんじゃこ							2.81 g	1.48 Kg	1.50 Kg	喜久魚	からいり		＊ 1. じゃこは加熱後あら熱をとる	
もやし							35.39 g	19.26 Kg	19.30 Kg	や三葉			＊ 2. 野菜はボイル後冷却	
水菜							15.55 g	9.66 Kg	9.70 Kg	や三葉	3cm幅		＊ 3. ②の上に①をトッピング	
きゅうり							5.51 g	2.97 Kg	3.00 Kg	や三葉	せん切り		＊ 4. ドレッシングは加熱し冷却	
にんじん							5.46 g	2.97 Kg	3.00 Kg	や三葉	せん切り		＊	
サラダ油							0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ；	
ごま油							0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在	]		＊	
穀物酢							1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	在	]		＊	
食塩							0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	]		＊	
白こしょう							0.01 g	0.01 Kg	0.00 g	在	]		＊	
醤油							0.93 g	0.49 Kg	0.00 本	給食会	]		＊	
ゆずこしょう							0.14 g	1.85 本	2.00 本	協同	]		＊	
【豆腐とモロヘイヤのスープ】													汁碗＊大食缶＊お玉②	
モロヘイヤ(茎葉)							7.00 g	3.70 Kg	3.70 Kg	や三葉	2cm幅		＊ 1. 鶏がらスープをとり、そのスープで	
うすくちしょうゆ							0.50 g	0.26 Kg	0.99 本	在	]		＊ 削り節のだしをとる	
にんじん							10.00 g	5.44 Kg	5.50 Kg	や三葉	せん切り		＊ 2. モロヘイヤの硬い部分は取り除き＊イ	
木綿豆腐							20.00 g	10.56 Kg	10.50 Kg	長島	さいの目		＊ ル後冷却し醤油洗い	
食塩							0.52 g	0.27 Kg	0.00 Kg	在			＊ 3. スープに豆腐を加え調味し②を加	
白こしょう							0.01 g	0.01 Kg	0.00 g	在			＊ え仕上げる	
醤油							0.20 g	0.11 Kg	0.00 本	給食会			＊	
・スープ							70.00 g	36.96 Kg	36.96 Kg		]		＊ 仕上がり量 120g/人	
鶏ガラ							10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	長島	]		＊	
鰹厚削り節							1.50 g	0.79 Kg	0.80 Kg	足立鰹	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ；	
でん粉							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		＊	
【コグマティギム】													小皿＊小バット＊ぎざ玉	
さつまいも							50.00 g	29.34 Kg	29.40 Kg	や三葉	薄切り		＊ 1. 薄い輪切りにしたさつまいもを	
サラダ油（揚げ物用）							2.00 g	1.06 Kg	0.00 缶	給食会	]		＊ カラッと揚げる	
粉糖							10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	小島			＊ 2. あら熱がとり、粉糖をまぶす	
													※カラッと仕上げる	
													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	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 9月14日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	8							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						
【ご飯】								どんぶり＊飯パット＊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 配缶時間 ：						
【鶏の揚げおろし煮】								大皿＊ パット＊トング						
サラダ油（揚げ物用）			5.00 g	2.63 Kg	0.00 缶	給食会		＊ 一人2個付け						
鶏肉モモ (30g)		30.00	2.00 枚	1052.00 枚	1060.00 枚	マル卵	]	＊ 1. 肉に酒をふっておく						
液体塩麹			0.94 g	0.99 本	1.00 本	在	下味	＊ 2. でんぷんをまぶして						
でん粉			3.25 g	1.71 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ 揚げる (170℃)						
だいこん			15.60 g	9.12 Kg	9.20 Kg	や木下	おろす	＊ 3. 大根おろし、大根のおろし汁は						
醤油			1.69 g	0.89 Kg	0.00 本	給食会		＊ 足りない分は水で補い調味料を煮立						
本みりん			1.82 g	0.96 Kg	0.00 本	在		＊ て水溶きでんぷんで濃度をつけ、直						
水			1.63 g	0.86 Kg	0.86 Kg			＊ 前に配缶する						
でん粉			0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
【まごわやさしい和え物】								盛合＊ パット＊ぎざ玉						
干ひじき（鉄釜、乾）			1.20 g	0.63 Kg	1.00 Kg	給食会	ボイル後冷	＊ 1 ひじきは柔らかく茹でて、醤油						
醤油			0.20 g	0.11 Kg	0.00 本	給食会	下味	＊ 洗いし冷却						
にんじん			10.00 g	5.42 Kg	5.40 Kg	や木下	せん切り	＊ 2. ツナは酒を振り蒸して冷却						
きゅうり			15.00 g	8.05 Kg	8.00 Kg	や木下	せん切り	＊ 3. しらたきはカット後下ゆで						
もやし			20.00 g	10.85 Kg	10.80 Kg	や木下		＊ 4. 野菜はボイル後冷却						
えのきたけ			5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	や木下	3等分	＊ 5. ドレッシングは加熱後冷却						
しらたき			4.00 g	2.10 Kg	2.00 Kg	協同	下茹で	＊ 6. 直前に全てを合わせて味を確認						
大豆（国産、ゆで）			5.00 g	2.63 Kg	3.00 Kg	長島	下茹で	＊ し、からいりしたごまを加え仕上げ						
ツナフレーク			5.00 g	2.63 Kg	3.00 Kg	給食会	蒸す（加熱）	＊ る						
清酒			0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ★ごま除去別出						
うすくちしょうゆ			2.50 g	1.32 Kg	0.00 本	在		＊						
三温糖			1.00 g	0.53 Kg	10.00 Kg	給食会		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
穀物酢			2.50 g	1.32 Kg	0.00 本	在		＊						
ごま油			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	在		＊						
★白胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊						
【さつま汁】								汁椀＊大食缶＊お玉②						
サラダ油（炒め用）			0.30 g	0.16 Kg	0.00 本	給食会		＊ 1.だし汁をとる						
豚ももこま切り			10.00 g	5.26 Kg	5.30 Kg	マル卵	]	＊ 2.肉・根菜類を炒め、他の食材を炒						
清酒			2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	小島	]	＊ め、①を加え煮る						
白こんにゃく			10.00 g	5.26 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り	＊ 3.煮えたら調味して仕上げる						
にんじん			5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や木下	いちよう	＊						
だいこん			15.00 g	8.77 Kg	8.80 Kg	や木下	いちよう	＊ 仕上がり目安160g/人						
ごぼう			5.00 g	2.92 Kg	3.00 Kg	や木下	さがぎ	＊						
さつまいも			20.00 g	11.69 Kg	11.70 Kg	や木下	いちよう	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
さつま揚げ			5.00 g	2.63 Kg	2.60 Kg	長島	0.5cm幅カット	＊						
ねぎ			5.00 g	4.38 Kg	4.40 Kg	や木下	小口1cm幅	＊						
・だし汁			100.00 g	52.60 Kg	52.60 Kg			＊						
鰹厚削り節			2.05 g	1.08 Kg	1.00 Kg	足立鰹		＊						
赤味噌			4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会		＊						
白味噌			4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会		＊						
【果物（りんご1/8）】								小皿＊小パット＊手袋★果物除去						
★りんご		310.00	0.13 個	68.38 個	67.00 個	長島	8つ割	3回以上流水で洗い、1/8カット 皮をむき、芯をとり、塩水につけ 変色止め（塩0.1k） 配缶時間 ：						
【牛乳】								はし						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	526.00 本	516.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 9月15日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	8								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						
【冷やし五目うどん】									どんぶり＊バット＊手袋②						
冷凍細うどん(給)			180.00 g	94.68 Kg	76.00 箱	麺			＊ 1 うどんは時間を逆算してボイル 後流水で洗い配缶し蓋の上から保冷						
・だし汁			100.00 g	52.60 Kg	52.60 Kg				＊ 剤をのせる						
鰹厚削り節			3.00 g	1.58 Kg	1.50 Kg	足立鰹	]		＊ 配缶時間 ：						
だし昆布			0.50 g	0.26 Kg	0.25 Kg	足立鰹	]		＊						
三温糖			3.00 g	1.58 Kg	0.00 Kg	給食会			＊						
本みりん			5.00 g	2.63 Kg	0.00 本	在			＊						
清酒			1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島			＊ 汁椀＊大食缶＊お玉②						
塩 (50%)			0.20 g	0.11 Kg	0.00 Kg	在			＊ 1 だし汁をとる						
醤油			14.00 g	7.36 Kg	0.00 本	給食会			＊ だし汁を調味し冷却 2 野菜はボイル後冷却						
もやし			40.00 g	21.69 Kg	21.70 Kg	や木下			＊ 3 鶏ささ身は蒸して加熱した調味						
にんじん			10.00 g	5.42 Kg	5.50 Kg	や木下	細い短冊		＊ 量で調味し冷却し水分を切りからい						
きゅうり			10.00 g	5.37 Kg	5.40 Kg	や木下	横一スライス		＊ りしたごまをまぶす						
こまつな			10.00 g	6.19 Kg	6.20 Kg	田倉	2cm幅		＊ ★ごま除去別出						
しそ葉			0.50 g	0.26 Kg	0.30 Kg	や木下	せん切り		＊ それぞれ味を確認しておく						
鶏ささみチャンク			30.00 g	15.78 Kg	16.00 Kg	長島	蒸す(加熱)		＊ 4 直前に全て合わせ味を確認						
★白すり胡麻			2.00 g	1.05 Kg	1.00 Kg	長島	からいり		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
清酒			2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	小島	]		＊						
醤油			4.00 g	2.10 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 仕上がり目安つゆ130g/人+						
三温糖			3.00 g	1.58 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 野菜50gささ身						
本みりん			3.00 g	1.58 Kg	0.00 本	在	]		＊						
塩 (50%)			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在	]		＊						
・だし汁			8.00 g	4.21 Kg	4.21 Kg		]		＊						
【いわしとちくわの青のり揚げ】									中皿＊ バット＊ののじ&トング各①						
・いわし開き(半身)フィレ		30.00	1.00 枚	526.00 枚	526.00 枚	喜久魚			＊ 1. 魚に下味をつける						
塩 (50%)			0.25 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在	下味		＊ 2. 青のり入りのドロに魚をくぐらせ						
清酒			1.79 g	0.94 Kg	0.00 本	小島	下味		＊ 揚げる						
白こしょう			0.00 g	0.00 g	0.00 g	在	下味		＊ 1. ちくわは縦1/2・横1/2カット						
・焼き竹輪		100.00	0.25 本	131.50 本	133.00 本	長島			＊ 2. 青のり入りの衣をまぶして揚げ						
あおのり			0.30 g	0.16 Kg	0.16 Kg	長島	]		＊ る						
水			8.00 g	4.21 Kg	4.21 Kg		]		＊						
薄力粉			8.00 g	4.21 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
でん粉			2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊						
サラダ油(揚げ物用)			6.00 g	3.16 Kg	0.00 缶	給食会			＊						
【果物(ピオーネ)】									小皿＊ バット＊トング						
ピオーネ		10.00	2.00 粒	1052.00 粒	1060.00 粒	長島			3回以上流水で洗い2個/人付 配缶時間 ：						
【牛乳】									はし・スプーン						
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	526.00 本	514.00 本	名トー									

※アレルギー食品には記号を表示しています

栄養教諭	業務責任

[調理室手配表]

2026年 9月16日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	465	45	11	2	7							530	530.00	
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等					
【萩の花ごはん】									どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②					
無洗米			82.00 g	43.46 Kg	43.50 Kg	米	]		＊ 1. 米を調味料と小豆を加え炊く					
精麦			3.77 g	2.00 Kg	10.00 Kg	給食会	]		＊ 2. 炊き上がったご飯にボイル後冷					
赤ワイン			4.80 g	2.54 Kg	2.00 本	小島	]		＊ 却した枝豆(塩味)を混ぜ仕上げる					
塩 (50%)			0.75 g	0.40 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 配缶時間 :					
あずき(ゆで)			9.60 g	5.09 Kg	5.00 Kg	小島	]		＊					
冷凍えだまめ(豆のみ)			12.00 g	6.36 Kg	6.00 Kg	協同	下茹で		＊					
【秋刀魚のフライ (みそだれかけ) 】									大皿＊ バット＊トング					
秋刀魚開き 50 g		50.00	1.00 枚	530.00 枚	530.00 枚	喜久魚			＊ 1 魚に下味をつける					
清酒			3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	小島			＊ 2 小麦粉をドロ状にしたものに					
白こしょう			0.01 g	5.30 g	0.00 g	在			＊ くぐらせ、パン粉をまぶしてこん					
薄力粉			3.50 g	1.86 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ がりきつね色に揚げる(170℃)					
パン粉(乾燥)			6.00 g	3.18 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ (水分(濃度)は水で調整する)					
サラダ油 (揚げ物用)			5.00 g	2.65 Kg	0.00 缶	給食会			＊ 3 みそだれはあわせて加熱後、フ					
白味噌			3.20 g	1.70 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊ ライにかけて配缶する					
三温糖			2.40 g	1.27 Kg	0.00 Kg	給食会	]		＊					
本みりん			0.80 g	0.42 Kg	0.00 本	在	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :					
清酒			1.60 g	0.85 Kg	0.00 本	小島	]		＊					
水			3.00 g	1.59 Kg	1.59 Kg		]		＊					
でん粉			0.07 g	0.04 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き		＊					
【おろし和え】									盛合＊ バット＊トング					
もやし			12.50 g	6.83 Kg	6.80 Kg	や木下			＊ 1. 野菜は＊ 1ル後冷却					
こまつな			10.00 g	6.23 Kg	6.30 Kg	長島	2cm幅		＊ 2. 調味料を加熱後					
えのきたけ			18.02 g	11.24 Kg	11.00 Kg	や木下	2cm幅		＊ 水分を絞った大根おろしを加え加熱					
だいこん			18.02 g	10.61 Kg	10.60 Kg	や木下	]		＊ し味を調え冷却					
醤油			1.80 g	0.95 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 3. 直前に①の上に②をトピング					
本みりん			1.07 g	0.57 Kg	0.00 本	在	]		＊					
・だし汁			0.65 g	0.34 Kg	0.34 Kg		]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :					
【味噌けんちん汁】									汁椀＊大食缶＊お玉②					
ごま油			0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在			＊ 1. だし汁をとる					
鶏肉モモ(こま)			10.00 g	5.30 Kg	5.30 Kg	丸愛肉			＊ 2. 肉・根菜類を炒めだし汁を加え					
木綿豆腐			15.00 g	7.95 Kg	8.00 Kg	長島	0.5cm幅カット		＊ 煮る					
だいこん			10.00 g	5.89 Kg	6.00 Kg	や木下	いちよう		＊ 3. 調味して、ボイル後冷した青菜					
にんじん			8.00 g	4.37 Kg	4.30 Kg	や木下	いちよう		＊ を加え仕上げる					
ごぼう			2.00 g	1.18 Kg	1.00 Kg	や木下	ささがき線		＊					
ねぎ			5.00 g	4.41 Kg	4.40 Kg	や木下	小口切り		＊ 仕上がり目安量: 170g/人					
じゃがいも			10.00 g	5.89 Kg	5.89 Kg	や木下	いちよう		＊					
黒こんにゃく			15.00 g	7.95 Kg	8.00 Kg	協同	色紙切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :					
こまつな			3.00 g	1.87 Kg	2.00 Kg	田倉	2cm幅		＊					
赤味噌			10.00 g	5.30 Kg	0.00 Kg	給食会			＊					
・だし汁			85.00 g	45.05 Kg	45.05 Kg				＊					
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		＊					
鯉厚削り節			2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	足立鯉			＊					
【果物(梨1/10)】									小皿＊小バット＊トング★果物除去					
★なし 4 L		450.00	0.10 個	53.00 個	54.00 個	長島	8つ割		3回以上流水で洗い、1/8カット					
									皮をむき、芯をとり、塩水につけ					
									変色止め(塩0.1k)					
									配缶時間 :					
【牛乳】									はし					
★東京牛乳(飲用)		206.00	1.00 本	530.00 本	519.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 9月17日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	(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		
【ご飯（無洗米使用）】													丼＊飯パット＊しゃもじ②		
無洗米							93.81 g	49.25 Kg	49.30 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：		
【モウカざめのしぐれ煮】													大皿＊大パット＊ぎざ玉		
サラダ油（揚げ物用）							7.00 g	3.68 Kg	0.00 缶	給食会			＊ 1. 魚は下味を付けて、直前に水分		
モウカざめ							55.00 g	28.88 Kg	28.80 Kg	小島	下味		＊ を切り、でん粉をまぶして揚げる		
清酒							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	小島	]		＊ 2. 根菜類を順に炒め、柔らかくな		
しょうが							0.35 g	0.23 Kg	0.25 Kg	や木下	おろす		＊ ったら①の魚を加える		
醤油							1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 3. 調味料を加え、下ゆでしたいん		
でん粉							10.00 g	5.25 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ げんを彩りで加え、乾煎りした胡麻 を加え仕上げる		
サラダ油（炒め用）							1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会			＊ ★ごま除去別出		
黒こんにゃく							28.00 g	14.70 Kg	15.00 Kg	協同	色紙切り		＊ 4. 中心温度を確認し配缶する		
ごぼう							16.00 g	9.33 Kg	9.00 Kg	や木下	斜め切り		＊		
にんじん							22.00 g	11.91 Kg	12.00 Kg	や木下	乱切り		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
清酒							1.50 g	0.79 Kg	0.00 本	小島			＊		
三温糖							3.00 g	1.58 Kg	0.00 Kg	給食会			＊		
醤油							5.00 g	2.63 Kg	0.00 本	給食会			＊		
さやいんげん							5.54 g	3.00 Kg	3.00 Kg	や木下	斜め切り		＊		
★白胡麻							1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり		＊		
【きゃべつの磯和え】													盛合＊ パット＊トンゲ		
キャベツ							25.00 g	15.44 Kg	15.50 Kg	や木下	細い短冊		＊ 1. 野菜は＊ 1ル後真空冷却		
もやし							25.00 g	13.53 Kg	13.50 Kg	や木下			＊ 2. 出し割り醤油は加熱後冷却		
きざみのり							0.40 g	0.21 Kg	0.20 Kg	給食会	からいり		＊ 3. 直前に野菜と②を合わせ味を確		
・だし汁							1.00 g	0.53 Kg	0.53 Kg		]		＊ 認し、きざみのりをトッピン		
醤油							3.00 g	1.58 Kg	0.00 本	給食会	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
【味噌汁（玉葱・油揚げ・若芽）】													汁椀＊ 食缶＊お玉②		
たまねぎ							15.00 g	8.38 Kg	8.40 Kg	や木下	せん切り		＊ 1. だし汁をとる		
油揚げ							5.00 g	2.63 Kg	2.60 kg	協同	1cm角		＊ 2. わかめは戻しておく		
カットわかめ							0.75 g	0.39 Kg	1.00 Kg	給食会	戻しておく		＊ 3. だし汁で玉葱を煮て油抜きをし		
白味噌							2.50 g	1.31 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ た油揚げを加え直前に調味しわかめ		
赤味噌							2.50 g	1.31 Kg	0.00 Kg	給食会			＊ を加え仕上げる		
・だし汁							100.00 g	52.50 Kg	52.50 Kg		]		＊ 仕上がり量130g/人		
煮干し							3.00 g	1.58 Kg	1.60 Kg	足立鯉	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
【果物（りんご1/8）】													小皿＊小パット＊トンゲ★果物除去		
★りんご						280.00	0.13 個	68.25 個	67.00 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	525.00 本	513.00 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 9月18日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

栄養教諭	業務責任

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	465	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	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	19.00 袋	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 ：						
【豆腐ハンバーグ ごまみそだれ】								大皿＊ バット＊フライ返し						
絞り豆腐			11.23 g	5.91 Kg	6.00 Kg	長島		＊ 1. ハンバーグの具をよく練り合わ						
豚ひき肉			44.91 g	23.62 Kg	23.70 Kg	マル卵		＊ せ、換算量小判形に成型する						
たまねぎ			14.99 g	8.39 Kg	8.40 Kg	や木下	みじん切り	＊ 2. スチームコンベクションで中心						
えのきたけ			5.95 g	3.68 Kg	3.70 Kg	や木下	みじん切り	＊ まですっかりと加熱する						
干ひじき（鉄釜、乾）			0.42 g	0.22 Kg	0.00 Kg	給食会	戻しておく	＊ ★ごま除去別出						
★白すり胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	長島	からいり	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
無調整豆乳			1.90 g	1.00 Kg	1.00 Kg	小島	加減	＊						
パン粉（乾燥）			2.69 g	1.41 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ 1. みそだれは、調味料をよく練り						
でん粉			2.00 g	1.05 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ あわせてから加熱後、からいりした						
食塩			0.30 g	0.16 Kg	0.00 Kg	在		＊ ごまを加える						
白こしょう			0.01 g	0.01 Kg	0.00 g	在		＊ ★胡麻類除去別出						
								2. 煮詰めてハンバーグにかけやす						
★白すり胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.50 Kg	長島	からいり	＊ いよい濃度にする						
★白胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊ 3. 配缶後みそごまだれをかけて、						
白味噌			5.50 g	2.89 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ ボイル後冷却したいんげんを彩りで						
三温糖			4.76 g	2.50 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ トッピングする						
本みりん			3.30 g	1.74 Kg	0.00 本	在		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
水			1.65 g	0.87 Kg	0.87 Kg			＊						
さやいんげん			2.72 g	1.47 Kg	1.50 Kg	や木下	小口切り	＊						
【和風サラダ（鰹節）】								盛合＊小バット＊トンブ						
キャベツ			36.00 g	22.28 Kg	22.30 Kg	や木下	せん切り	＊ 1. ドレッシングは加熱後冷却						
にんじん			5.40 g	2.93 Kg	3.00 Kg	や木下	せん切り	＊ 2. 野菜はボイル後冷却						
きゅうり			5.40 g	2.90 Kg	3.00 Kg	や木下	せん切り	＊ 3. 配食直前に①で味付けして配缶						
冷凍ホールコーン			6.65 g	3.50 Kg	3.00 Kg	長島	ボイル後冷	＊ し、上に乾煎りした鰹節をトッピン						
糸かつお			0.60 g	0.32 Kg	0.30 Kg	足立鰹	からいり	＊ グ						
たまねぎ			1.00 g	0.56 Kg	0.60 Kg	や木下	おろす	＊						
サラダ油			1.20 g	0.63 Kg	0.63 Kg	在	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
ごま油			1.20 g	0.63 Kg	0.63 Kg	在	]	＊						
穀物酢			3.00 g	1.58 Kg	1.58 Kg	在	]	＊						
食塩			0.30 g	0.16 Kg	0.16 Kg	在	]	＊						
白こしょう			0.02 g	10.52 g	10.52 g	在	]	＊						
醤油			1.20 g	0.63 Kg	0.63 Kg	在	]	＊						
【星麩の味噌汁（麩・ねぎ・青菜）】								汁椀＊大食缶＊お玉②						
星型の麩			1.14 g	0.60 Kg	0.60 Kg	長島	戻しておく	＊ 1 だし汁をとる						
ねぎ			10.00 g	8.77 Kg	8.80 Kg	や木下	小口切り	＊ 2 麩は戻して水分をよく絞る						
にんじん			5.00 g	2.71 Kg	2.70 Kg	や木下	短冊切り	＊ 3 具を煮て直前に調味する						
生揚げ			3.00 g	1.58 Kg	1.60 Kg	長島	短冊切り	＊ 4 最後に調味し2と青菜を彩りで						
こまつな			5.00 g	3.09 Kg	3.00 Kg	田倉	2cm幅	＊ 加え、味・温度を確認し配缶する						
白味噌			4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 仕上がり目安 145g/人						
赤味噌			4.00 g	2.10 Kg	0.00 Kg	給食会		＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：						
・だし汁			130.00 g	68.38 Kg	68.38 Kg		]	＊						
鰹厚削り節			2.60 g	1.37 Kg	1.40 Kg	足立鰹	]	＊						
【果物（サンプルーン）】								小皿＊小バット＊手袋★果物除去						
★生ブルー		30.00	1.00 個	526.00 個	530.00 個	長島		3回以上流水で洗い、しばらく水に 浸して傷みがないか確認しながら配 缶する・配缶時間 ：						
								はし						
【牛乳】														
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	526.00 本	515.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 9月24日 木曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他							合計	換算人	行 事 等
	465	39	11	2	8							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＊飯パット＊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】													大皿＊大食缶＊お玉②	
サラダ油（揚げ物用）						5.00 g	2.63 Kg	0.00 缶	給食会				＊ 1. 鶏ガラスープはスープと一緒に	
豚モモ（脂肪なし）						55.00 g	28.88 Kg	29.00 Kg	マル卵	一口大			＊ とっておく	
しょうが						0.50 g	0.33 Kg	0.35 Kg	やKS	おろす			＊ 2. 肉はよく漬け込んでから、澱粉	
醤油						5.00 g	2.63 Kg	0.00 本	給食会	]			＊ をまぶし揚げる（75℃/分以上）	
清酒						2.00 g	1.05 Kg	0.00 本	小島	下味			＊ 3. 野菜は下ゆでしておく	
でん粉						7.00 g	3.68 Kg	0.00 Kg	給食会				＊ 4. 野菜を炒め、椎茸の戻し汁とス	
サラダ油（炒め用）						1.00 g	0.53 Kg	0.00 本	給食会				＊ ープを加え調味する	
にんじん						30.00 g	16.24 Kg	16.30 Kg	やKS	乱切り			＊ 5. 水溶き澱粉で濃度をつけ②を戻	
たけのこ（水煮）						20.00 g	10.50 Kg	10.00 Kg	給食会	乱切り			＊ し味を確認に仕上げる	
干し椎茸						1.50 g	0.99 Kg	1.00 Kg	足立鯉	みじん切り			＊	
青ピーマン						10.00 g	6.17 Kg	6.00 Kg	やKS	乱切り			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：	
たまねぎ						70.00 g	39.10 Kg	39.00 Kg	やKS	一口大			＊	
醤油						13.00 g	6.83 Kg	0.00 本	給食会	]			＊	
三温糖						6.00 g	3.15 Kg	0.00 Kg	給食会	]			＊	
トマトケチャップ						11.00 g	5.78 Kg	6.00 Kg	給食会	]			＊	
穀物酢						6.00 g	3.15 Kg	0.00 本	在	]			＊	
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			＊	
【豆腐の中華スープ】													汁椀＊小食缶＊おに玉	
ロースハム						10.00 g	5.25 Kg	5.00 Kg	マル卵	せん切り			＊ 1. 鶏ガラスープをとる	
えのきたけ						10.00 g	6.17 Kg	6.20 Kg	やKS	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	2.00 Kg	やKS	小口切り			＊ 4. ①にハム・野菜を加え調味して	
国産きくらげ（乾）						0.19 g	0.10 Kg	0.10 Kg	在	せん切り			＊ 最後に②③を加え仕上げる	
緑豆はるさめ						2.20 g	1.16 Kg	1.00 Kg	長島	3等分			＊	
しょうが						0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	おろす汁/ミ			＊ 仕上がり量：130g/人	
醤油						1.40 g	0.74 Kg	0.00 本	給食会				＊	
食塩						0.22 g	0.12 Kg	0.00 Kg	在				＊ 中心温度 ℃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						10.00 g	5.25 Kg	5.00 Kg	長島				＊	
【果物（梨）1/10】													小皿＊小バット＊トング★果物除去	
★南水 3 L						420.00	0.10 個	52.50 個	53.00 個	長島			・3回以上流水で洗い、1/10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 ：	
【東京牛乳】													はし・スプーン	
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	525.00 本	513.00 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 9月25日 金曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

栄養教諭	業務責任

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行事等
	465	41	11	2	9								528	528.00	十五夜
献立名／食品名		内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等						
【里芋しめじご飯(無)】									どんぶり＊飯パット＊しゃもじ2						
無洗米			87.00 g	45.94 Kg	39.00 袋	米			＊ 1. 里芋は1cm厚に切り、塩もみし						
さといも			29.57 g	18.37 Kg	18.40 Kg	やKS	いちよう		＊ ておく						
しめじ			12.00 g	7.04 Kg	7.00 Kg	やKS	小房		＊ 2. 油揚げは油抜き						
にんじん			8.40 g	4.57 Kg	4.50 Kg	やKS	せん切り		＊ 3. 米と調味料を加えた水分を入れ						
油揚げ			4.80 g	2.53 Kg	2.50 kg	協同	せん切り		＊ ①②としめじ人参を加え炊く						
清酒			3.71 g	1.96 Kg	0.00 本	小島			＊ 4. 炊きあがったら＊1ル後						
三温糖			0.62 g	0.33 Kg	2.16 Kg	在			＊ 冷却した万能葱を混ぜて仕上げる						
うすくちしょうゆ			5.62 g	2.97 Kg	1.65 本	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
こねぎ			1.34 g	0.79 Kg	0.80 Kg	やKS	小口切り		＊						
【赤魚のごま塩麹みそ焼き】									大皿＊ パット＊フライ返し						
あかうお 60 g		60.00	1.00 切	528.00 切	528.00 切	喜久魚			＊ 1 調味料を混ぜ合わせて、時々						
ごま油			0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在			＊ 返しながらく漬け込む						
塩麹			6.00 g	3.17 Kg	3.00 Kg	協同	下味		＊ 2 天板に並べてごまを振りスチー						
赤味噌			0.60 g	0.32 Kg	0.32 Kg	在	下味		＊ ムコンベクションで加熱する						
黒こしょう			0.01 g	5.28 g	0.00 g	在	下味		＊ ＊ごま除去別出						
★白胡麻			1.00 g	0.53 Kg	0.90 Kg	在	上に散らす		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
【切干大根とひじきの黒ごまサラダ】									盛合＊ パット＊トング						
切干しだいこん			2.00 g	1.06 Kg	1.00 Kg	長島	2cm幅		＊ 1 切干大根、ひじきはたっぷりの						
干ひじき(鉄釜、乾)			1.00 g	0.53 Kg	0.53 Kg	在			＊ 水で戻しておく						
上白糖			0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在	]		＊ 2 切干大根は食べやすい長さに切						
醤油			1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	在	]		＊ 茹でておく						
ロースハム			10.00 g	5.28 Kg	5.30 Kg	丸愛肉	せん切り		＊ 3 ひじきは砂糖・醤油で煮ておく						
きゅうり			10.00 g	5.39 Kg	5.40 Kg	やKS	せん切り		＊ 4 ハムは加熱後冷却しておく						
冷凍ホールコーン			10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	長島	ポイル		＊ 5 きゅうりは湯通し後冷却						
穀物酢			1.20 g	0.63 Kg	0.00 本	在	]		＊ 6 粗熱をとった材料を直前に全て						
塩 (50%)			0.25 g	0.13 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ 合わせて味を調え仕上げる						
ごま油			0.50 g	0.26 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ ＊黒ごま除去別出						
★黒胡麻			1.50 g	0.79 Kg	0.80 Kg	長島	からいり		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
【もずくのすまし汁】									汁椀＊小食缶＊お玉②						
冷凍豆腐			10.00 g	5.28 Kg	5.00 Kg	長島	1cm角		＊ 1. だし汁をとる						
本もずく			7.00 g	3.70 Kg	4.00 Kg	長島	水切り		＊ 2. 直前に豆腐を加え調味、水洗い						
根みつば			0.50 g	0.41 Kg	0.45 Kg	やKS	1cm幅		＊ して5cm位にカットしたもずくを						
醤油			0.84 g	0.44 Kg	0.00 本	在	加減		＊ 加え味を調え三つ葉を加え仕上げる						
食塩			0.64 g	0.34 Kg	0.00 Kg	在	加減		＊ 仕上がり目安130g/人						
・だし汁			120.00 g	63.36 Kg	63.36 Kg		]		＊						
だし昆布			0.10 g	0.05 Kg	0.05 Kg	足立鯉	]		＊ 中心温度 ℃配缶時間 :						
花かつお			1.50 g	0.79 Kg	0.80 Kg	足立鯉	]		＊						
【お月見黒糖寒天】									小皿＊ パット＊手袋						
粉寒天			0.50 g	0.26 Kg	0.26 Kg	在	]		＊ 1. 南瓜ペーストと白玉粉を混ぜ合						
水			50.00 g	26.40 Kg	26.40 Kg		]		＊ わせ(1個/人)丸く人数分丸めて						
黒砂糖			17.00 g	8.98 Kg	8.98 Kg	小島	]		＊ 熱湯でゆでる、冷水にとる						
									2 水に粉寒天を加え十分に沸騰さ						
かぼちゃピューレ			3.78 g	2.00 Kg	2.00 Kg	長島			＊ せ煮溶かす						
白玉粉			5.00 g	2.64 Kg	2.64 Kg				＊ 3 粉末黒糖を加え混ぜながら2分						
									位沸騰させて溶けたらカップに分注						
紙マドレーヌカップ		1.00	1.00 個	528.00 個	530.00 個	長島			し①を1個中心に加え冷やし固める						
									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	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 9月28日 月曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	8						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						
【高菜ご飯（無洗米使用）】								どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②						
無洗米			85.74 g	45.10 Kg	45.00 Kg	米		＊ 1. さっと洗い異物がないか確認し						
サラダ油（炒め用）			0.46 g	0.24 Kg	0.00 本	給食会		＊ 1. 2倍の水分量で炊く						
たかな漬（刻み）アレルゲン無			13.00 g	6.84 Kg	7.00 Kg	協同	からいり	＊ 2. からいりいた胡麻を一部残して						
★白胡麻			1.49 g	0.78 Kg	0.00 Kg	給食会	からいり	＊ ご飯に混ぜて配缶し、残しておいた						
								胡麻をクラスごとふる						
								★ごま除去別出＊配缶時間：						
								大皿＊バット＊トング						
【春巻き（ニラ入り）】														
春巻きの皮		15.00	1.00 枚	526.00 枚	540.00 枚	長島		＊ 1 春雨は戻して茹でておく						
サラダ油（炒め用）			0.60 g	0.32 Kg	0.00 本	給食会		＊ 2 肉・野菜・①を炒め調味し冷却						
豚ももせん切り			15.00 g	7.89 Kg	7.80 Kg	マル卵		＊ ※味を決めておく						
しょうが			0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	みじん切り	＊ 3 春巻きの皮で具を換算量包み、						
醤油			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	給食会	]	＊ 水溶き小麦粉でのり付けして、						
清酒			0.70 g	0.37 Kg	0.00 本	小島	]	＊ カラッと揚げる						
JAS有機にんじん			4.98 g	2.70 Kg	10.00 Kg	長島	せん切り	＊						
にら			4.80 g	2.66 Kg	2.70 Kg	やKS	3cm幅	＊						
茹でエリンギ			5.64 g	2.97 Kg	3.00 Kg	給食会		＊ 中心温度 ℃配缶時間：						
もやし			13.00 g	7.05 Kg	7.00 Kg	やKS		＊						
緑豆はるさめ			4.15 g	2.18 Kg	2.00 Kg	長島	3cm幅	＊						
食塩			0.11 g	0.06 Kg	0.00 Kg	在		＊						
清酒			1.68 g	0.88 Kg	0.00 本	小島		＊						
醤油			2.40 g	1.26 Kg	0.00 本	給食会		＊						
でん粉			0.22 g	0.12 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	＊						
薄力粉			0.90 g	0.47 Kg	0.00 Kg	給食会	水溶き	＊						
サラダ油（揚げ物用）			4.80 g	2.52 Kg	0.00 缶	給食会		＊						
【小松菜のツナ和え】								盛合＊中バット＊の字トング						
こまつな			10.00 g	6.19 Kg	6.00 Kg	長島	ボイル後冷	＊ 1. 野菜はボイル後冷却絞る						
醤油			0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	給食会	下味	＊ 2. 明日葉は、醤油をしみこませる						
JAS有機にんじん			5.16 g	2.80 Kg	0.00 Kg	長島	せん切り	＊ 3. ツナは蒸して汁を切る						
もやし			20.00 g	10.85 Kg	10.80 Kg	やKS	ボイル後冷	＊ 4. 豆乳から塩までをブレンダーで						
キャベツ			25.00 g	15.47 Kg	15.50 Kg	やKS	せん切り	＊ 攪拌し乳化させる。加熱して醤油を						
ツナフレーク			15.00 g	7.89 Kg	8.00 Kg	給食会		＊ 合わせる。						
サラダ油			2.20 g	1.16 Kg	0.00 Kg	在	]	＊ ★ごま除去別出						
無調整豆乳			1.20 g	0.63 Kg	0.63 Kg	小島	]	＊ 5. 野菜・ツナドレッシングを合わ						
穀物酢			0.28 g	0.15 Kg	0.00 本	在	]	＊ せて味を調え、最後にごまを混ぜ仕						
三温糖			0.15 g	0.08 Kg	0.00 Kg	給食会	]	＊ 上げる						
練りマスタード			0.06 g	0.03 Kg	0.03 Kg	在	]	＊						
塩（50%）			0.08 g	0.04 Kg	0.00 Kg	在	]	＊ 中心温度 ℃配缶時間：						
醤油			0.60 g	0.32 Kg	0.00 本	給食会	]	＊						
【太平燕（タイピーエン）】								汁碗＊大食缶＊おに玉②						
サラダ油（炒め用）			0.50 g	0.26 Kg	0.00 本	給食会		＊ 1. 鶏ガラスープをとる						
豚ももこま切り			8.00 g	4.21 Kg	4.20 Kg	マル卵		＊ 2. イカ・えびに酒を振り加熱						
★冷凍むきえび			8.00 g	4.95 Kg	5.00 Kg	喜久魚	]	＊ 3. 肉・野菜を炒めスープを加え春雨						
いか 短冊			8.00 g	4.21 Kg	4.00 Kg	喜久魚	]	＊ 、蒲鉾を加え煮て調味する						
清酒			0.24 g	0.13 Kg	0.00 本	小島	]	＊ ★えび除去別出						
しょうが			0.40 g	0.26 Kg	0.30 Kg	やKS	みじん切り	＊ 4. ③に②を加え味を整え仕上げる						
国産きくらげ（乾）			0.28 g	0.15 Kg	0.15 Kg	在	戻しておく	＊						
たまねぎ			16.00 g	8.95 Kg	9.00 Kg	やKS	スライス	＊ 仕上がり目安：150g/人						
JAS有機にんじん			8.30 g	4.50 Kg	0.00 Kg	長島	短冊切り	＊ 中心温度 ℃配缶時間：						
キャベツ			14.54 g	9.00 Kg	9.00 Kg	やKS	短冊切り	＊						
生揚げ			4.00 g	2.10 Kg	2.00 Kg	長島		＊						
緑豆はるさめ			3.80 g	2.00 Kg	2.00 Kg	長島	戻しておく	＊						
板なしかまぼこ（紅）			5.00 g	2.63 Kg	4.00 本	長島	いちよう	＊						
・スープ			90.00 g	47.34 Kg	47.34 Kg	]		＊						
鶏ガラ			8.00 g	4.21 Kg	4.00 Kg	長島	]	＊						
食塩			0.64 g	0.34 Kg	0.00 Kg	在		＊						
白こしょう			0.02 g	10.52 g	0.00 g	在		＊						
うすくちしょうゆ			0.40 g	0.21 Kg	0.00 本	在		＊						
【果物（お花みかん）】								小皿＊小バット＊トング						
早生みかん		84.00	0.50 個	263.00 個	264.00 個	長島	横1/2カット	3回以上流水で洗い横1/2カット						
								配缶時間：						
【牛乳】								はし						
★東京牛乳（飲用）		206.00	1.00 本	526.00 本	516.00 本	名トー								

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調理室手配表]

栄養教諭	業務責任

2026年 9月29日 火曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 印刷

人 数	大泉	教職員	給食室	保存食	その他								合計	換算人	行 事 等
	465	39	11	2	8								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（無洗米使用）】													どんぶり＊飯バット＊しゃもじ②		
無洗米							95.00 g	49.88 Kg	50.00 Kg	米			＊ さっと洗い異物がないか確認し1.2 倍の水分量で炊く 配缶時間 ：		
【仙台麴入り肉じゃが】													大皿＊大食缶＊お玉②		
サラダ油（揚げ物用）						3.90 g	2.05 Kg	0.00 缶	給食会				＊ 0. だし汁は汁物分と一緒にとる		
仙台麴						7.80 g	4.00 Kg	16.00 袋	協同	250g*16			＊ 1. 油麴は油抜きをしてよくしぼっ		
サラダ油（炒め用）						1.30 g	0.68 Kg	0.00 本	給食会				＊ ておく		
豚ももこま切り						36.11 g	18.96 Kg	19.00 Kg	マル卵				＊ 2. 肉・野菜を炒め、だし汁を加え		
じゃがいも						67.95 g	39.64 Kg	39.70 Kg	やKS	一口大			＊ 煮る		
にんじん						13.00 g	7.04 Kg	7.00 Kg	やKS	厚いちょう			＊ 3. 調味し味を含ませ最後にボイル		
たまねぎ						26.00 g	14.52 Kg	14.50 Kg	やKS	一口大			＊ した白滝・絹さやを加え仕上げる		
しらたき						16.90 g	8.87 Kg	9.00 Kg	協同	下茹で			＊ 4. 出来上がり量から逆算して配缶		
しめじ						2.60 g	1.52 Kg	1.50 Kg	やKS	せん切り			＊ する		
えのきたけ						2.60 g	1.61 Kg	1.60 Kg	やKS	1/2カット			＊		
さやいんげん						5.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg	やKS	斜め切り			＊		
三温糖						2.73 g	1.43 Kg	0.00 Kg	給食会				＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
本みりん						2.73 g	1.43 Kg	0.00 本	在				＊		
醤油						6.24 g	3.28 Kg	0.00 本	給食会				＊		
清酒						2.73 g	1.43 Kg	0.00 本	小島				＊		
・だし汁						16.90 g	8.87 Kg	8.87 Kg					＊		
【味噌汁(大根・油揚げ・若芽)】													汁碗＊小食缶＊おに玉②		
だいこん						30.00 g	17.50 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	1.00 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 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	給食会				＊ 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：130g/人		
・だし汁						100.00 g	52.50 Kg	52.50 Kg		]			＊ 中心温度 ℃配缶時間 ：		
鰹厚削り節						2.60 g	1.37 Kg	1.40 Kg	足立鰹	]			＊		
【果物(りんご1/8)】													小皿＊小バット＊トンゲ★果物除去		
★りんご						280.00	0.13 個	68.25 個	67.00 個	長島	8つ割		3回以上流水で洗い、1/8カット 皮をむき、芯をとり、塩水につけ 変色止め（塩0.1k） 配缶時間 ：		
【牛乳】													はし・スプーン		
★東京牛乳（飲用）						206.00	1.00 本	525.00 本	513.00 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 9月30日 水曜日

0:通常献立

東京都立大泉高等学校附属中学校

2026-08-03 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	8								531	531.00	明日は都民の日
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	50.45 Kg	50.50 Kg	米			＊ 1. 無洗米を炊く		
													配缶時間：		
【鶏肉の変わり味噌焼き】													大皿＊中バット＊トング		
鶏モモ(皮なし)60						60.00	1.00 枚	531.00 枚	532.00 枚	マル卵			＊ 1. 味噌だれを合わせて肉を30分程		
にんにく							0.30 g	0.18 Kg	0.20 Kg	やKS	みじん切り		＊ 度漬込む		
江戸甘味噌							3.00 g	1.59 Kg	1.60 Kg	長島	]		＊ 2. ①を天板に並べごまを上からふ		
三温糖							2.00 g	1.06 Kg	0.00 Kg	在	]		＊ り、焼く		
清酒							3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	小島	]		＊ (目安220℃/10分)		
醤油							3.00 g	1.59 Kg	0.00 本	在	上に散らす		＊ ★胡麻除去別出		
トウバンジャン							0.50 g	0.27 Kg	0.00 Kg	小島	加減		＊		
★白胡麻							0.70 g	0.37 Kg	0.00 Kg	在			＊ 中心温度 ℃配缶時間：		
【冬瓜の煮つけ】													盛合＊小食缶＊ぎざ玉		
とうがん							50.00 g	37.93 Kg	38.00 Kg	やKS	厚いちよう		＊ 1. 大根の葉はボイル後冷却する		
にんじん							12.00 g	6.57 Kg	6.60 Kg	やKS	厚いちよう		＊ 2. 具を炒め煮にする		
豚ももこま切り							5.00 g	2.66 Kg	2.70 Kg	マル卵			＊ 3. 調味し味を煮含める		
こまつな							6.00 g	3.75 Kg	3.80 Kg	田倉	小口切り		＊ 4. 配缶後①をクラスごとにふる		
えのきたけ							2.65 g	1.66 Kg	1.70 Kg	やKS	みじん切り		＊		
サラダ油(炒め用)							0.90 g	0.48 Kg	0.00 本	給食会			＊ 中心温度 ℃配缶時間：		
三温糖							1.45 g	0.77 Kg	0.00 Kg	在	加減		＊		
醤油							3.60 g	1.91 Kg	0.00 本	在	加減		＊		
・だし汁							18.00 g	9.56 Kg	9.56 Kg				＊		
【あさりちゃんこ汁】													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		
ベーコン							4.00 g	2.12 Kg	2.20 Kg	マル卵			＊ 2. 肉・根菜類を炒め、他の食材を炒		
あさりむきみ							9.49 g	5.04 Kg	5.00 Kg	長島	]		＊ め、①を加え煮る		
ガーリックパウダー							0.01 g	5.31 g	5.31 g	小島			＊ 3. 煮えたら調味して仕上げる		
清酒							2.00 g	1.06 Kg	0.00 本	小島	]		＊		
白こんにゃく							10.00 g	5.31 Kg	5.00 Kg	協同	色紙切り		＊ 仕上がり目安		
キャベツ							20.00 g	12.49 Kg	12.50 Kg	やKS			＊ 160g/人		
にんじん							6.50 g	3.56 Kg	3.50 Kg	やKS	いちよう		＊		
だいこん							5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	やKS	いちよう		＊ 中心温度 ℃配缶時間：		
ごぼう							5.00 g	2.95 Kg	3.00 Kg	やKS	ささがき		＊		
さつま揚げ							10.00 g	5.31 Kg	5.30 Kg	長島	0.5cm幅カット		＊		
ねぎ							8.00 g	7.08 Kg	7.00 Kg	やKS	小口1cm幅		＊		
・スープ							90.00 g	47.79 Kg	47.79 Kg				＊		
鶏ガラ							5.69 g	3.02 Kg	2.00 Kg	長島			＊		
白味噌							4.00 g	2.12 Kg	2.12 Kg	在			＊		
食塩							0.40 g	0.21 Kg	0.00 Kg	在			＊		
【果物(ぶどう食べ比べ)】													小皿＊小バット＊手袋		
シャインマスカット(粒)						13.00	1.00 粒	531.00 粒	540.00 粒	長島			3回以上流水で洗い各1個/人配缶		
ナガノパープル						10.00	1.00 粒	531.00 粒	540.00 粒	長島			配缶時間：		
【牛乳】													はし		
★東京牛乳(飲用)						206.00	1.00 本	531.00 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