

令和8年度 標準献立

[小学校 標準献立]

2027年 1月

No	主食	牛乳	おかず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	ごはん しぐれ煮	○	ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁	575 kcal 23.7 g 18.5 g 1.8 g
2	ごはん	○	ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん(1/2)	577 kcal 26.0 g 20.0 g 1.7 g
3	鮭と卵のチャーハン	○	レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天	616 kcal 27.7 g 21.7 g 2.5 g
4	えびとあさりのクリームライス	○	ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	622 kcal 22.4 g 18.2 g 1.6 g
5	鶏の竜田揚げサンド	○	ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	559 kcal 26.8 g 21.6 g 1.9 g

[調 理 室 手 配 表]

2027年 1月-4

0:通常献立

標準献立（小学校）

献立名 / 食品名	内容量 g	一人分量 単位	業者	切り方	熱	調 理 方 法 等
【えびとあさりのクリームライス】						
精白米		65.00 g			*	ごはんにバターとケチャップとバ
粒麦		5.00 g			*	ブリカを入れケチャップライスを
バター		0.80 g			*	炊く（別配）
水		80.00 g			*	スープをとる
トマトケチャップ		2.00 g			*	ホワイトソースを作る
パブリカ(粉)		0.10 g			*	・サラダ油と小麦粉でルーを作る
					*	・ルーができたらだまにならない
サラダ油(米)		4.50 g			*	ように牛乳を少しずつ加えよく
小麦粉		4.00 g			*	混ぜのばしていく
牛乳・調理用		20.00 g			*	・牛乳を入れ終わっても硬いよう
豆乳		15.00 g			*	ならスープを加えのばす
水		55.00 g			*	エビとあさは下ゆでしておく
とりがら		4.00 g			*	白いんげん豆はやわらかくゆでミ
サラダ油(米)		0.50 g			*	キサーにかけピューレ状にする
鶏こま		10.00 g			*	ミキサーにかけるとき豆乳の一部
玉葱		25.00 g		横一 ｽﾗｲｽ	*	を使用する
にんじん		8.00 g		色紙切り	*	鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める
じゃがいも		12.00 g		角切り	*	スープを入れて煮る
むきエビ L		12.00 g		下茹で	*	マッシュルームを入れ牛乳を入れ
あさり むき身（加熱）		3.00 g		下茹で	*	る
白いんげん豆		5.00 g		下茹で	*	ピューレ状にした白いんげん豆を
マッシュルーム(水煮缶詰)		3.00 g		短冊切り	*	入れる
塩		0.60 g			*	ホワイトソースと豆乳を加え煮込
白こしょう		0.01 g			*	む
パセリ		0.80 g		みじん切り	*	下ゆでしたエビ、あさりを入れ味
粉チーズ		0.50 g			*	を調える
生クリーム(乳)		1.00 g			*	粉チーズ、生クリーム。パセリの
						みじん切りを入れ仕上げる
【飲用牛乳】						
飲用牛乳	206.00	1.00 本			*	
【ひよこ豆のサゲ】						
キャベツ		25.00 g		短冊 細目	*	ドレッシングの材料は合わせて加
にんじん		6.00 g		せん切り	*	熱し冷ます
だいこん（葉なし）		8.00 g		せん切り	*	ひよこ豆はやわらかくゆで、ドレ
ブロッコリー		12.00 g		小房に分け	*	ッシングの一部に漬けておく
ボンレスハム 短冊		6.00 g		せん切り	*	ハムは蒸しておく
ひよこまめ(乾)		2.50 g		下茹で	*	野菜はそれぞれゆでて冷却し保冷
赤パブリカ		1.50 g		せん切り	*	する
サラダ油(米)		1.00 g			*	配缶直前に野菜、ひよこ豆、ハム
玉葱		2.00 g		みじん切り	*	をドレッシングで和える
酢		1.70 g			*	
塩		0.40 g			*	
白こしょう		0.02 g			*	
三温糖		0.40 g			*	
レモン(果汁、生)		0.30 g		しぼる	*	
【フルーツポンチ】						
みかん缶		15.00 g			*	寒天液を作り、浅い容器などに
ﾊﾞｲﾝｸﾞﾍﾞｰｽ(ﾌﾙｯﾄ)		15.00 g			*	流しいれる
黄桃缶 ダイス		15.00 g			*	寒天液が固まったら四角に切る
りんご		10.00 g		いちょう	*	シロップを作り冷ましておく
水		38.00 g			*	果物の缶詰は缶汁を切っておく
さとう		1.00 g			*	りんごはきれいに洗い皮を鱗目に
粉寒天		0.36 g			*	剥く
水		30.00 g			*	いちょう切りにし薄い塩水につけ
さとう		7.00 g			*	使うときに水気を切る
						寒天と果物とシロップを混ぜ合わ
						せ配缶する