令和9年度　標準献立

[小学校 標準献立]

2028年 2月

No	主食	牛乳	おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	ごはん	○	鯖のからあげ 小松菜のごま和え わかめのかきたま汁 デコポン（1/6）	586 kcal 24.2 g 21.4 g 1.4 g
2	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	鰆の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル（1/6）	561 kcal 26.0 g 17.3 g 2.0 g
3	ごはん ごまと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭のおろしかけ ひじきとベーコンの和え物 麸のあんかけ汁	563 kcal 26.1 g 19.0 g 2.2 g
4	ごはん	○	生揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒めもの いろどり汁 みかん（1/2）	574 kcal 24.2 g 20.4 g 2.1 g
5	大豆入り五目ごはん	○	わかさぎのごまがらめ じゃがいもとれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご（1/6）	580 kcal 25.0 g 17.8 g 2.2 g
6	煮豚チャーハン	○	レバーと大豆の変わり香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	607 kcal 26.6 g 21.6 g 2.4 g
7	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレッシングサラダ アップル寒天(角切り)	618 kcal 24.1 g 21.4 g 1.6 g
8	マヨコーントースト	○	花野菜のシチュー マカロニサラダ	600 kcal 24.3 g 28.5 g 2.3 g

[調 理 室 手 配 表]

2028年 2月-7

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
【チキンライス】					
精白米		55.00 g			＊ ①バターとパプリカを入れバターライスを炊く
粒麦		5.00 g			＊ ②具は炒めて調味する
バター		1.00 g			＊ ③炊きあがったご飯に具を混ぜる
パプリカ(粉)		0.08 g			＊　ムラが無いように混ぜる
水		66.00 g			＊
サラダ油(米)		0.40 g			＊
鶏こま		13.00 g			＊
玉葱		15.00 g		粗みじん切	＊
にんじん		8.00 g		粗みじん切	＊
マッシュルーム(水煮缶詰)		3.00 g			＊
トマトケチャップ		4.00 g			＊
パプリカ(粉)		0.08 g			＊
塩		0.50 g			＊
白こしょう		0.00 g			＊
パセリ		0.50 g		みじん切り	＊
【飲用牛乳】					
飲用牛乳	206.00	1.00 本			
【チーズ入りポテトオムレツ】					
サラダ油(米)		0.40 g			＊ ①たまごは１つずつ確認しながら割り、ほぐす
ベーコン		1.20 g		短冊　細目	＊ ②具を炒めて調味する
豚ひき肉		3.00 g			＊ ③卵を加えチーズを混ぜ、卵液を作る
玉葱		12.00 g		粗みじん切	＊ ④天板に流し低温できれいに焼く
じゃがいも		20.00 g		せん切り	＊ ⑤個数分に切り分け配缶
塩		0.24 g			＊
白こしょう		0.01 g			＊
三温糖		0.36 g			＊
ダイスチーズ		3.00 g			＊
たまご		35.00 g			＊
【カリカリ大豆と海藻のごまドレッシングサラダ】					
大豆(国産)		4.50 g		下茹で	＊ ①洋からしはぬるま湯で溶いておく
でん粉		1.70 g			＊ ②ドレッシングの調味料と白すりごまを合わせて
油 （米）		1.30 g			＊　加熱して冷ます
キャベツ		18.00 g		短冊切り	＊ ③野菜はそれぞれゆでて冷却し保冷する
だいこん （葉なし）		15.00 g		せん切り	＊ ④ハムは蒸しておく
にんじん		8.00 g		せん切り	＊ ⑤大豆は下茹でし、でんぷんをまぶして揚げる
ホールｺｰﾝ(冷)		5.00 g			＊ ⑥茎わかめはさっと洗い、ゆでて冷却する
ブロッコリー※		12.00 g		小房に分け	＊　ドレッシングの一部で下味をつける
冷凍茎わかめ		2.00 g		一口大	＊ ⑦配缶時間直前に野菜、海藻を混ぜる
ボンレスハム　せん切り		5.00 g		蒸す	＊ ⑧ドレッシングで和え、ごまを混ぜて仕上げる
サラダ油(米)		1.50 g			＊
酢		1.50 g			＊
しょうゆ （和え物７０%）		1.20 g			＊
塩 （和え物７０%）		0.35 g			＊
洋からし(粉)		0.05 g			＊
三温糖		0.45 g			＊
白すりごま		0.50 g		から煎り	＊
白ごま(いり)		1.20 g		から煎り	＊
【アップル寒天（角切り）】					
水		45.00 g			①シロップを作る（少し煮詰める）
粉寒天		0.85 g			＊ ②寒天～砂糖で寒天ゼリーを作る
りんご ジュース		41.00 g			＊ ③パットのふたなどに寒天液を流す
さとう		3.60 g			④寒天液が固まったら角切りにする
黄桃缶　ダイス		20.00 g			＊ ⑤角切り寒天と黄桃を配缶する
					⑥シロップと合わせて仕上げる
水		36.00 g			
さとう		5.00 g			