

[献立表]

2025年10月

大田区立羽田小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | I初ギ - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-----------------|----|--|--|--|-------------------------------|
| 2木 | 麻婆豆腐丼 | ○ | 豚肉(挽肉),鳥がら,サイコロ豆腐 | 水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら | 556 kcal |
| | 中華風さゅうり | | | ごま油,砂糖 | きゅうり | 22.6 g |
| | わかめスープ | | 鳥がら,乾燥わかめ | ごま油 | しょうが,にんじん,たまねぎ | 18.4 g |
| | | | | | | 2.8 g |
| 3金 | 秋の香りごはん | ○ | 削り節(だし),鶏小間肉,油揚げ | 水稲穀粒(精白米),麦,砂糖,むき粟 | にんじん,干しいたけ,しめじ,小松菜 | 574 kcal |
| | 千草焼き | | 鶏肉(挽肉),鶏卵 | サラダ油,砂糖 | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,グリンピース(冷凍) | 27.6 g |
| | じゃが芋のみそ汁 | | 削り節(だし),昆布(だし) | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,キャベツ | 18.9 g |
| | | | | | | 3.1 g |
| 6月 | 五目うどん | ○ | 昆布(だし),厚削り節(だし),豚肩ロース脂身付き薄切り,油揚げ,★焼き竹輪 | 冷凍うどん(由起) | にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜 | 566 kcal |
| | きんぴら煮 | | 豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし) | サラダ油,つきこんにゃく,砂糖 | にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮) | 22.8 g |
| | ごま団子 | | 白花豆ペースト | さつまいも,白玉粉,砂糖,★白いりごま,油 | | 22.7 g |
| | | | | | | 2.6 g |
| 7火 | 麦ごはん | ○ | | 水稲穀粒(精白米),麦 | | 599 kcal |
| | 鮭の紅葉焼き | | ★生鮭(50g),★生鮭(60g) | マヨネーズ | にんじん | 29.6 g |
| | ひじきとコーンのサラダ | | 干ひじき,★ツナ缶(水煮) | サラダ油,砂糖 | にんじん,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン | 21.4 g |
| | さつま汁 | | 削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,鶏小間肉 | サラダ油,さつまいも | だいこん,にんじん,ごぼう,小松菜 | 2.6 g |
| 8水 | コッペパン | ○ | | コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g) | | 582 kcal |
| | 肉ボールシチュー | | 鳥がら,豚肉(挽肉),鶏卵,調理用牛乳,生クリーム | 生パン粉,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉 | しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),バセリ | 24.0 g |
| | ツナサラダ | | ★ツナ缶(水煮) | サラダ油,砂糖,マヨネーズ | キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,レモン汁 | 28.7 g |
| | | | | | | 2.6 g |
| 9木 | 玄米ご飯 | ○ | | 水稲穀粒(精白米),水稲穀粒(玄米),★黒いりごま | | 577 kcal |
| | 鶏肉のごまだれ焼き | | 鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g) | ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま | にんにく,しょうが,ねぎ | 24.0 g |
| | わかめサラダ | | カットわかめ | ごま油,砂糖 | もやし,にんじん,キャベツ | 20.3 g |
| | そうめん汁 | | 削り節(だし),絹ごし豆腐 | そうめん・ひやむぎ(乾) | 小松菜,にんじん | 3.1 g |
| 10金 | フルコギ丼 | ○ | 豚肉(薄切り) | 水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖,ごま油,でん粉 | にんにく,にら,にんじん,たまねぎ,もやし | 637 kcal |
| | 中華風コーンスープ | | 鶏肉(挽肉),鳥がら,鶏卵 | サラダ油,でん粉 | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,しょうが,冷凍ホールコーン,クリームコーン(缶),バセリ | 25.8 g |
| | 黒湯温泉ゼリー | | 粉寒天,きな粉 | 黒砂糖 | | 21.4 g |
| | | | | | | 2.9 g |
| 11土 | ツナとトマトのスパイシーライス | ○ | 豚肉(挽肉),★ツナ缶(水煮),粒状大豆タンパク | 水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,黒砂糖 | しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ダイストマト | 626 kcal |
| | パリパリサラダ | | | 油,砂糖,サラダ油,ワンタンの皮(絞) | もやし,キャベツ,切干し大根,にんじん,きゅうり | 22.8 g |
| | フルーツヨーグルトかけ | | ブレーンヨーグルト | 粉砂糖 | バインアップブルチップ缶,★黄桃(缶),みかん(缶) | 17.1 g |
| | | | | | | 2.3 g |
| 12水 | さつま芋ごはん | ○ | | 水稲穀粒(精白米),麦,さつまいも,★黒いりごま | | 561 kcal |
| | さごしのピリ辛焼き | | ★さごし(40g),★さごし(50g),★さごし(60g) | 砂糖 | にんにく,しょうが,ねぎ | 27.2 g |
| | 海苔サラダ | | きざみのり | 砂糖,ごま油 | キャベツ,きゅうり,にんじん | 17.0 g |
| | のっつい汁 | | 削り節(だし),昆布(だし),鶏小間肉,油揚げ,木綿豆腐 | こんにゃく,★さといも,でん粉 | にんじん,だいこん,ねぎ | 2.6 g |
| 13木 | 羽田しようゆラーメン | ○ | 豚肉(薄切り),鳥がら,★かつお節(粉) | 冷凍ラーメン,ごま油,サラダ油,砂糖 | にんにく,しょうが,もやし,小松菜,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,ねぎ | 624 kcal |
| | のり塩ビーンズポテト | | 大豆 乾燥,青のり | 油,じゃがいも,でん粉 | | 25.6 g |
| | 焼きりんご | | | 砂糖,バター,粉砂糖 | ★りんご | 23.8 g |
| | | | | | | 2.1 g |
| 14金 | 胚芽パン | ○ | | 胚芽コッペパン(40g),胚芽コッペパン(50g),胚芽コッペパン(60g) | | 582 kcal |
| | シェバードパイ | | 豚肉(挽肉),調理用牛乳 | サラダ油,小麦粉,じゃがいも,バター | にんにく,たまねぎ | 25.6 g |
| | コールスローサラダ | | | サラダ油 | キャベツ,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン | 24.5 g |
| | 押し麦と野菜のスープ | | ベーコン,鶏小間肉,鳥がら | サラダ油,おおむぎ(押麦) | たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ | 3.4 g |
| 15水 | キムチチャーハン | ○ | 豚肉(挽肉),鶏卵 | 水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油 | にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬 | 580 kcal |
| | はるさめサラダ | | 鶏胸肉(細切り) | はるさめ,ごま油,砂糖 | きゅうり,もやし | 25.2 g |
| | ワンタンスープ | | 鳥がら,豚肉もも(薄切り),豚肉(挽肉),鶏卵 | ごま油 | しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜 | 19.2 g |
| | | | | | | 3.6 g |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| | 麦ごはん | | 水稻穀粒(精白米),麦 | | 555 kcal | |
| 2 1 火 | 小松葉のふりかけ | ○ | ★ちりめんじゃこ 鶏若鶏肉モモ(皮付き),★かつお節,高野豆腐(細切り) | ごま油,★白いりごま サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖 | 小松菜 にんじん,だいこん,小松菜 | 23.1 g 16.5 g 1.3 g |
| | 鶏肉とじゃがいものうま煮 | | | | 梨 | |
| | 果物(梨) | | | | | |
| 2 2 水 | ピザトースト | ○ | ベーコン,ミックスチーズ | 食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),サラダ油 | にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶) | 642 kcal |
| | バランスサラダ | | 干ひじき,油揚げ,乾燥いんげん豆 | つきこんにゃく,砂糖,サラダ油 | 小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン | 27.4 g |
| | ヌードルスープ | | 鳥がら,ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り | サラダ油,じゃがいも,ニイコ | しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ | 28.6 g |
| | | | | | | 3.5 g |
| 2 3 木 | 麦ごはん | ○ | | 水稻穀粒(精白米),麦 | | 653 kcal |
| | さばのから揚げ名古屋風みそだれ | | ★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g) | でん粉,油,黒砂糖 | しょうが | 28.5 g |
| | シャキシャキ梅サラダ | | きざみのり | 砂糖,ごま油 | 切干し大根,にんじん,もやし,きゅうり,梅肉(練り梅) | 23.7 g |
| | 野菜とおふのまろやか豆乳汁 | | 豚肉(薄切り),削り節(だし),調製豆乳 | サラダ油,車恵 | にんじん,たまねぎ,しめじ,はくさい,小松菜 | 2.3 g |
| 2 4 金 | チキンカレーライス | ○ | 鳥がら,鶏肉胸(コマ) | 水稻穀粒(精白米),麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉 | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ | 658 kcal |
| | ごま和え | | | 砂糖,★白ねりごま,★白すりごま | 小松菜,キャベツ,もやし,にんじん | 22.7 g |
| | くだもの(りんご) | | | | ★りんご | 19.6 g |
| | | | | | | 2.4 g |
| 2 7 月 | 麦ごはん | ○ | | 水稻穀粒(精白米),麦 | | 588 kcal |
| | ジャンボショーマイ | | 豚肉(挽肉) | 砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮(10cm) | 干ししいたけ,キャベツ,たまねぎ,しょうが,グリーンピース(冷凍) | 23.8 g |
| | チャブチエ | | | はるさめ,サラダ油,ごま油 | もやし,にんじん,キャベツ,きくらげ | 18.7 g |
| | 豚肉と豆腐の中華スープ | | 鳥がら,豚肉(薄切り),サイコロ豆腐 | | しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン(冷),キャベツ | 1.6 g |
| 2 8 火 | 麦ごはん | ○ | | 水稻穀粒(精白米),麦 | | 604 kcal |
| | 鶏肉の塩麹焼き | | 鶏若胸肉 皮つき 40g,鶏若胸肉 皮つき 50g,鶏若胸肉 皮つき 60g | | | 27.0 g |
| | 豚汁 | | 削り節(だし),豚肉(薄切り),油揚げ,サイコロ豆腐 | サラダ油 | ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ | 20.0 g |
| | 果物(かき) | | | | ★かき | 1.8 g |
| 2 9 水 | パン | ○ | | パン(40g),パン(50g),パン(60g) | | 584 kcal |
| | 魚のマルネソース焼き | | ★ホキ,★ホキ(50g),★ホキ(60g),調理用牛乳,ミックスチーズ | バター,小麦粉 | パセリ | 29.7 g |
| | ABCスープ | | 鳥がら,ベーコン,豚肉(挽肉) | サラダ油,じゃがいも,ABCマカロニ | しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ | 24.5 g |
| | | | | | | 2.6 g |
| 3 0 木 | 焼きそば | ○ | 豚肩ロース脂身付き薄切り,青のり | 蒸し中華麺(給)油付き,サラダ油 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら | 612 kcal |
| | レバーとじゃが芋の香味揚げ | | 大豆 乾燥,鶏レバー | 油,じゃがいも,★白いりごま,でん粉 | にんじん,にんにく,しょうが | 28.9 g |
| | わかめとツナのサラダ | | カットわかめ,★ツナ缶(オイル) | 砂糖,サラダ油,ごま油 | もやし,にんじん,キャベツ | 23.2 g |
| | | | | | | 3.4 g |
| 3 1 金 | チキンライス | ○ | 鶏小間肉 | 水稻穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油 | にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ | 631 kcal |
| | マロニースープ | | 鳥がら,鶏小間肉 | マロニー,ごま油 | しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,たけのこ(水煮),ねぎ | 22.2 g |
| | パンブキンケーキ | | 鶏卵,調理用牛乳 | 小麦粉,砂糖,バター | かぼちゃ,かぼちゃペースト | 18.5 g |
| | | | | | | 2.6 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています