

〔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	1人分 - 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	水稻穀粒(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,干しいだけ,たまねぎ,ねぎ,にら	556 kcal
	中華風きゅうり			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	水稻穀粒(精白米),麦,砂糖,むき栗	にんじん,干しいだけ,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,干しいだけ,グリーンピース(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,干しいだけ,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	○		水稻穀粒(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),パセリ	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	○		水稻穀粒(精白米),水稻穀粒(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	ブルコギ丼	○	豚肉(薄切り)	水稻穀粒(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,干しいだけ,しょうが,冷凍ホールコーン,クリームコーン(缶),パセリ	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	水稻穀粒(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(給)	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		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップルチビット缶,★黄桃(缶),みかん(缶)	17.1 g
						2.3 g
15 水	さつま芋ごはん	○		水稻穀粒(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
	のっぺい汁		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
16 木	羽田しょうゆラーメン	○	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
	のり塩ビーンスポテト		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
17 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
	シェパードパイ		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
20 月	キムチチャーハン	○	豚肉(挽肉),鶏卵	水稻穀粒(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		鶏肉胸(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

2 1 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		555 kcal
	小松菜のふりかけ		★ちりめんじゃこ	ごま油,★白いりごま	小松菜	23.1 g
	鶏肉とじゃがいものうま煮		鶏若鶏肉モモ(皮付き),★かつお節,高野豆腐(細切り)	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,小松菜	16.5 g
	果物(梨)				梨	1.3 g
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,ヌイユ	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	○		水稲穀粒(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
	野菜とおふのまるやか豆乳汁		豚肉(薄切り),削り節(だし),調製豆乳	サラダ油,車麴	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)	水稲穀粒(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	○		水稲穀粒(精白米),麦		588 kcal
	ジャンボシューマイ		豚肉(挽肉)	砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮(10cm)	干しいだけ,キャベツ,たまねぎ,しょうが,グリーンピース(冷凍)	23.8 g
	チャブチェ			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	○		水稲穀粒(精白米),麦		604 kcal
	鶏肉の塩麴焼き		鶏若鶏肉 皮つき 40g,鶏若鶏肉 皮つき 50g,鶏若鶏肉 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	パインパン	○		パインパン(40g),パインパン(50g),パインパン(60g)		584 kcal
	魚のモルネソース焼き		★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	水稲穀粒(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,干しいだけ,たけのこ(水煮),ねぎ	22.2 g
	パンプキンケーキ		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