

〔献立表〕

2025年11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類たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ジャージャン豆腐丼	○	豚肉(挽肉),鳥がら,厚揚げ	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,干しいだけ,たまねぎ,たけのこ(水煮),にら	645 kcal
	もやしのピリ辛あえ			ごま油,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	29.4 g
	ヌーミータン		鳥がら,鶏肉(挽肉),鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン(缶),冷凍ホールコーン,ねぎ	23.6 g
						2.7 g
5 水	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		605 kcal
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),豆腐(しぼり),干ひじき,鶏卵,削り節(だし),青のり	サラダ油,生パン粉,砂糖,でん粉,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,しめじ,えのきだけ,万能ねぎ	27.2 g
	白菜のみそ汁		削り節(だし),カットわかめ	あられ麴	はくさい,小松菜	17.7 g
						2.0 g
6 木	ガーリックトースト	○		食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン	にんにく	657 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏小間肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),しょうが,パセリ,ブロッコリー	26.7 g
	フレンチサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,パインアップル,チヒット缶	29.6 g
						2.6 g
7 金	そぼろごはん	○	鶏若胸ひき肉,鶏卵,さざみのり	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖	干しいだけ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,小松菜	572 kcal
	ごぼうチップサラダ			油,サラダ油,ごま油,砂糖	ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	24.2 g
	のっぺい汁		削り節(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	22.0 g
						3.1 g
1 0 月	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		614 kcal
	骨太ふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節(花かつお),塩昆布	★白いりごま,砂糖		31.3 g
	ふくさ卵焼き		鶏肉(挽肉),干ひじき,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいだけ	21.6 g
	豚汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉(細切り),油揚げ,木綿豆腐	サラダ油	ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	2.6 g
1 1 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		575 kcal
	鮭のあずま煮		★生鮭(40g),★生鮭(50g),★生鮭(60g)	でん粉,油,砂糖	しょうが	28.9 g
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ,★ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,★白いりごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	17.6 g
	すまし汁		削り節(だし),鶏小間肉,木綿豆腐		ねぎ,小松菜	2.6 g
1 2 水	白ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		618 kcal
	鶏のケチャップがらめ		鶏若胸肉 皮つき 40g,厚揚げ	でん粉,油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいだけ,ピーマン	23.9 g
	にらともやしの和え物			ごま油,砂糖	にら,にんじん,もやし,にんにく	20.6 g
						1.8 g
1 3 木	セルフ照り焼きチキンバーガー	○	鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g)	フォートニグ バツ柏(40g),フォートニグ バツ柏(50g),フォートニグ バツ柏(60g)	しょうが汁,キャベツ	642 kcal
	カントリーサラダ			砂糖,サラダ油	きゅうり,キャベツ,だいこん,枝豆(冷凍),レモン汁	26.9 g
	ミネストローネスープ		鳥がら,ベーコン	サラダ油,じゃがいも,シエルマカロニ,砂糖	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ	31.8 g
						2.8 g
1 4 金	羽田みそラーメン	○	豚肉(薄切り),鳥がら	冷凍ラーメン,サラダ油	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	583 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆 乾燥,★かえり煮干し	油,でん粉,じゃがいも,砂糖		28.1 g
	くだもの(かき)				★かき	20.1 g
						2.5 g
1 7 月	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		577 kcal
	松風焼き		鶏肉(挽肉),豆腐(しぼり)	生パン粉,砂糖,でん粉,★白いりごま	たまねぎ,しょうが	25.4 g
	筑前煮		鶏肉(角切り),削り節(だし)	サラダ油,つきこんにゃく,★さといも,砂糖	ごぼう,にんじん,れんこん,たけのこ(水煮),小松菜	16.4 g
	くだもの(りんご)				★りんご	1.4 g
1 8 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		588 kcal
	鯖の中華風ねぎソース		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	砂糖,ごま油,★白いりごま	ねぎ,しょうが	26.0 g
	はるさめサラダ			はるさめ,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし	19.5 g
	中華スープ		鳥がら,鶏若胸ひき肉	ワンタンの皮(給),ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,ねぎ	2.4 g
1 9 水	フレンチトースト	○	調理用牛乳,鶏卵	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),砂糖,バター		596 kcal
	ポークシチュー		豚肉もも(薄切り),鳥がら,生クリーム	サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,パセリ	25.6 g
	キャロットドレッシングサラダ		ポークハム	サラダ油,砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,にんじん,たまねぎ	27.3 g
						3.8 g

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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
20木	ガーリックライス	○		水稻穀粒(精白米),麦,バター	にんにく	593 kcal
	アドボ(鶏の甘酢煮込み)		鶏肉(角切り)	砂糖,サラダ油	にんにく,たまねぎ,小松菜	22.8 g
	ニラガ(フィリピン風ポトフ)		鳥がら,豚肩ロース脂身付き薄切り		しょうが,にんじん,はくさい,もやし,冷凍ホールコーン,小松菜	20.3 g
	ミルクプリン		粉寒天,調理用牛乳	砂糖		2.3 g
21金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		571 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏若鶏肉モモ(皮付き),★かつお節	サラダ油,こんにゃく,★さといも,砂糖	にんじん,だいこん,小松菜	27.4 g
	茶碗蒸し		鶏卵,削り節(だし),鶏小間肉,★かまぼこ	砂糖	生しいたけ,切りみつば	17.7 g
						1.9 g
25火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		518 kcal
	きびなごの野菜あんかけ		★きびなご	油,でん粉,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,グリーンピース(冷凍)	17.5 g
	きのこのみそ汁		削り節(だし)		はくさい,にんじん,しめじ,えのきだけ	13.1 g
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	★ネクター	1.6 g
26水	スパゲッティクリームソース	○	ベーコン,鶏肉胸(コマ),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,サラダ油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	641 kcal
	オニオンベーコンのサラダ		ベーコン	砂糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	26.9 g
	卵スープ		鳥がら,鶏卵	じゃがいも,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	26.7 g
						2.8 g
27木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稻穀粒(精白米),麦		604 kcal
	すき焼き風煮		豚肉もも(薄切り),焼き豆腐	じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,はくさい,ねぎ	24.6 g
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	20.1 g
						1.9 g
28金	チリビーンズライス		豚肉(挽肉),ベーコン,大豆 乾燥,粉チーズ	水稻穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油,じゃがいも,砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんにく,にんじん	691 kcal
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒーオレ)			29.1 g
	たらのカレー風味揚げ		★すけとうだら40g,★すけとうだら50g,★すけとうだら60g	小麦粉,でん粉,油	にんにく,しょうが	23.0 g
	ブロッコリーとコーンのサラダ			サラダ油,砂糖,マヨネーズ	ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,冷凍ホールコーン	2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています