

[献立表]

2025年 4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
8 火	キャロットライスのクリームソース	○	鶏若鶏肉モモ(皮付き),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム(缶)	638 kcal
	パリパリサラダ			油,砂糖,ワントンの皮(給)	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	19.8 g
						24.7 g
						2.9 g
9 水	親子丼	○	昆布(だし),削り節(だし),鶏小間肉,鶏卵,さざみのり	米,麦,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,グリーンピース(冷凍)	606 kcal
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	23.6 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	16.8 g
						1.8 g
10 木	パゲティみそミートソース	○	豚肉(挽肉),粉チーズ	スパゲッティ,油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),パセリ	604 kcal
	ポテトサラダ		ボークハム	じゃがいも,マヨネーズ,油	にんじん,たまねぎ,きゅうり	25.8 g
						23.5 g
						2.3 g
11 金	チャーハン	○	焼き豚,鶏卵	米,麦,ごま油,油,砂糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,小松菜	606 kcal
	手作りシューマイ		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),鶏卵	砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮(10cm)	干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが	26.3 g
	わかめスープ		鳥がら,乾燥わかめ	★白いりごま,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ	20.3 g
						2.8 g
14 月	ポークカレーライス	○	鳥がら,豚肩ロース脂身付き薄切り	米,麦,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,福神漬	652 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	21.2 g
						21.1 g
						3.1 g
15 火	中華丼	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,★いか(短冊),★むぎえび,鳥がら	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(ゆで),たまねぎ,はくさい,もやし,チンゲン	596 kcal
	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	26.5 g
	くだもの(いちご)				いちご	16.7 g
						3.0 g
16 水	チョコチップパン	○		チョコチップパン(40g),チョコチップパン(50g),チョコチップパン(60g)		707 kcal
	マカロニグラタン		鶏小間肉,調理用牛乳,ミックスチーズ	油,じゃがいも,マカロニ,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	27.9 g
	コンソメスープ		鳥がら,ベーコン	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ	28.3 g
						2.7 g
17 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,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	607 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		27.0 g
						23.1 g
						2.5 g
18 金	赤飯	○	あずき	米,もち米,★黒いりごま		717 kcal
	ホキのカレー揚げ		★ホキ(40g),★ホキ(50g),★ホキ(60g),鶏卵	小麦粉,油		27.7 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
	米粉のお祝いケーキ		豆乳	グラニュー糖,チョコチップ,油		2.3 g
21 月	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),鳥がら,サイコロ豆腐	米,麦,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	601 kcal
	中華ナムル			★白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,小松菜	24.6 g
	くだもの(清見オレンジ)				清美オレンジ	19.5 g
						1.8 g
22 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		661 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		★焼き竹輪,青のり	油,小麦粉		25.1 g
	肉じゃが煮		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,さやいんげん	18.1 g
						2.9 g
23 水	セルフフィッシュバーガー	○	★もうかざめ40g,★もうかざめ50g,★もうかざめ60g,鶏卵	ソフトツングパン(40g),ソフトツングパン(50g),ソフトツングパン(60g),油,小麦粉,乾燥パン粉,砂糖		682 kcal
	ABCスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉(挽肉)	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	33.9 g
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	砂糖	★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップルチップ	26.3 g
					缶	2.7 g
24 木	こぎつねごはん	○	油揚げ	米,麦,砂糖,★白いりごま	にんじん,干しいたけ,小松菜	622 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏若胸ひき肉,干ひじき,鶏卵,削り節(だし)	油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜	27.0 g
	春野菜のみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん	21.4 g
						4.0 g
25 金	シュガートースト	○		食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン,グラニュー糖,砂糖		614 kcal
	ボルシチ		鳥がら,豚肩(脂身付き),生クリーム	油,小麦粉,じゃがいも,バター,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	19.6 g
	グリーンサラダ			油,砂糖,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,アスパラガス	30.7 g
						3.0 g
26 土	ピラフ	○	鳥がら,鶏若鶏肉モモ(皮付き)	米,麦,バター,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ	648 kcal
	魚のピザ焼き		★すけとうだら40g,★すけとうだら50g,★すけとうだら60g,ベーコン,ミックスチーズ	油,砂糖	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン	29.3 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,パインアップルチップ	24.8 g
					缶	3.0 g
30 水	麦ごはん	○		米,麦		663 kcal
	さばの竜田揚げ		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	でん粉,小麦粉,油	しょうが	28.4 g
	千草和え		油揚げ,鶏卵	つきこんにゃく,砂糖,油,★白いりごま	にんじん,小松菜,キャベツ	26.6 g
	なめこのみそ汁		削り節(だし),絹ごし豆腐,カットわかめ		なめこ,小松菜,ねぎ	2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています