

[献立表]

2026年 2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
2月	わかめごはん		炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米),麦		591 kcal
	切干し大根の卵焼き	○	鶏若胸ひき肉,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,切干し大根	25.5 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	22.2 g
	羽田の人氣みそ汁		削り節(だし),昆布(だし),木綿豆腐,カットわかめ,油揚げ	じゃがいも		3.0 g
3火	いわしの蒲焼丼	○	★いわし開き	水稲穀粒(精白米),麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	659 kcal
	けんちん汁		削り節(だし),鶏成鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	26.3 g
	手作りふくまめ			黒砂糖		25.2 g
						1.8 g
4水	コッペパン			コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g)		599 kcal
	くじらの竜田揚げ	○	くじら肉(赤肉)	でん粉,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しょうが	27.9 g
	カレーシチュー		豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ	22.9 g
						2.8 g
5木	ソフト麺みそミート	○	豚肉(挽肉),粉チーズ	サラダ油,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	570 kcal
	キャベツとちくわのマヨ和え		★焼き竹輪	マヨネーズ	キャベツ,にんじん,もやし	24.6 g
	果物(国産ネーブル)				オレンジ	20.8 g
						2.9 g
6金	麦ごはん			水稲穀粒(精白米),麦		535 kcal
	焼きのり	○				19.8 g
	肉じゃがカレー煮		削り節(だし),豚肉(薄切り)	サラダ油,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	13.5 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	2.1 g
7土	麦ごはん			水稲穀粒(精白米),麦		612 kcal
	韓国風そぼろふりかけ	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥	砂糖	しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜	28.9 g
	手作りシューマイ		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉)	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	20.3 g
	チゲスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),木綿豆腐		しょうが,にんじん,もやし,はくさいキムチ漬,はくさい,えのきたけ,にら	2.5 g
10火	サーモンクリームスパゲッティ	○	鳥がら,調理用牛乳,★生鮭,生クリーム	スパゲッティ,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム(水煮),しょうが,ほうれんそう	668 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	27.4 g
	ジュリエンスープ	○	ベーコン,鳥がら	サラダ油,バター	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	29.2 g
						3.3 g
12木	ブルコギ丼	○	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	603 kcal
	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	23.8 g
	白菜スープ		鳥がら,ベーコン		しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい	21.4 g
						3.6 g
13金	いちごサンド	○	ホイップ クリーム(乳脂肪・植物性)	ココアパン(40g),ココアパン(50g),ココアパン(60g)	いちご	635 kcal
	かぶの米粉シチュー		鳥がら,鶏小間肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),かぶ,かぶの葉	26.5 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	29.2 g
						2.9 g
16月	チリコンカンライス	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,小麦粉,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ	667 kcal
	コーンチャウダー		ベーコン,豚肉(薄切り),鳥がら,調理用牛乳	サラダ油,じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,クリームコーン(缶),パセリ	25.4 g
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	21.6 g
						2.3 g
17火	麦ごはん			水稲穀粒(精白米),麦		602 kcal
	鯖の味噌煮風	○	★鯖(50g)	サラダ油,砂糖,でん粉	しょうが	26.9 g
	海苔サラダ		きざみのり	★白いりごま,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	17.0 g
	きりたんぽ汁		削り節(だし),鶏小間肉	★さといも,こんにゃく,きりたんぽ1/4	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ,せり	2.4 g
18水	スイートポテトトースト	○	白花生ペースト,調理用牛乳	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),さつまいも,ソフトマーガリン,砂糖,★黒いりごま		530 kcal
	ポトフ		ベーコン,鶏小間肉,鳥がら	サラダ油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	22.4 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,冷凍ホールコーン	20.7 g
						2.9 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
1 9 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		651 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏成鶏肉モモ(皮付き)	でん粉,油,ごま油,砂糖,★白いりごま	にんにく,しょうが	24.5 g
	海苔入りナムル		きざみのり	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.4 g
	中華風卵スープ		鳥がら,豚肉(薄切り),鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	1.9 g
2 0 金	きつねうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	冷凍うどん(給),砂糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜	597 kcal
	肉まん		豚肉(挽肉),干ひじき,調理用牛乳	ごま油,でん粉,小麦粉,砂糖	しょうが,干しいたけ,にんじん,ねぎ	24.6 g
	くだもの(いちご)				いちご	20.5 g
						3.0 g
2 4 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		553 kcal
	きびなごの野菜あんかけ		★きびなご	でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,小松菜	26.9 g
	ハンパングーサラダ①		鶏若鶏肉ささ身	★白ねりごま,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,にんにく, しょうが,ねぎ	16.6 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,たまねぎ,キャベツ	1.7 g
2 5 水	ナン	○		ナン40g,ナン50g,ナン60g		546 kcal
	キーマカレー		豚肉(挽肉),ひよこまめ(乾),鳥がら	サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ	20.3 g
	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	24.1 g
	くだもの(せとか)				せとか(砂じょう,生)	2.5 g
2 6 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		614 kcal
	さごしのネギ味噌焼き		★さごし(40g),★さごし(50g),★さごし(60g)	三温糖,★白すりごま,★白ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	27.0 g
	野菜たっぷりけんちん汁		削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜,ねぎ	17.4 g
	ゆずあん団子		白花生,白花生ペースト	白玉団子(由起),砂糖	ゆず(果汁,生)	2.0 g
2 7 金	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		650 kcal
	煮込みハンバーグ		豚肉(挽肉),調理用牛乳,生クリーム	乾燥パン粉,サラダ油,砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ダイズトマト	25.3 g
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも,マヨネーズ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,きゅうり	23.8 g
	ABCマカロニスープ		鶏小間肉,鳥がら	サラダ油,ABCマカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,はくさい,しめじ	2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています