

# [ 献立表 ]

2026年 3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月	ハヤシライス	○	豚ロース(脂身付き),鳥がら	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,バター,小麦粉,三温糖	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム(缶)	674 kcal
	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,レモン汁	24.4 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン,鶏成鶏肉胸(皮付き),鳥がら	サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい	24.8 g
	カルビスゼリー		粉寒天,カルビスウォーター	砂糖		3.2 g
3火	菜の花ちらし寿司	○	昆布(だし),油揚げ,鶏卵	水稲穀粒(精白米),麦,砂糖,サラダ油	にんじん,和種なばな	621 kcal
	磯和え		きざみのり,★かつお節(糸削り)		小松菜,キャベツ,にんじん	20.4 g
	のっぺい汁		削り節(だし),鶏小間肉,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	22.4 g
	米粉のチョコケーキ			クリスマスケーキ・チョコ		3.1 g
4水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,グラニュー糖,砂糖		521 kcal
	ワントンスープ		鳥がら,豚肩ロース(脂身付),豚肉(挽肉)	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	20.9 g
	くだもの(いちご)				いちご	22.8 g
						2.6 g
5木	チャーハン	○	豚肉(薄切り),鶏卵	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油	にんじん,ねぎ	590 kcal
	めかじきのねぎソースかけ		★めかじき	砂糖,★白いりごま	ねぎ,しょうが	28.9 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	21.9 g
	くだもの(みかん)				せとか(砂じょう, 生)	3.0 g
6金	チリチキントマトライス	○	鶏肉(挽肉),大豆 乾燥	水稲穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油,砂糖,でん粉	にんにく,たまねぎ,エリンギ,ピーマン,トマト,ダイストマト	636 kcal
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒーオレ)			24.3 g
	バリバリサラダ			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	17.8 g
	クラムチャウダー		鳥がら,★ぼたて貝柱(水煮),ベーコン,鶏小間肉,飲用牛乳	じゃがいも,バター,小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ	2.6 g
9月	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	581 kcal
	チャプチェ			はるさめ,サラダ油,ごま油,★白いりごま	もやし,にんじん,キャベツ,きくらげ	18.5 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天,カルビス	砂糖	★黄桃(缶, ハーフ)	16.9 g
						2.5 g
10火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		568 kcal
	ぶりの照り焼き		★ぶり		しょうが	26.5 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	20.9 g
	めかぶのみそ汁		削り節(だし),めかぶわかめ		たまねぎ,もやし,えのきたけ	2.4 g
11水	チョコチップビスキュイパン	○	鶏卵	チョコチップパン,バター,砂糖,小麦粉		664 kcal
	ABCスープ		ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	サラダ油,じゃがいも,ABCマカロニ	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	25.1 g
	くだもの(いちご)				いちご	28.3 g
						2.1 g
12木	けんちんうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏小間肉,油揚げ	サラダ油,こんにゃく,★さといも,冷凍うどん(由起)	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜	549 kcal
	たこべったん		★たこ(ゆで),大豆 乾燥,青のり,★かつお節(糸削り)	小麦粉,油	にんじん,冷凍ホールコーン,ねぎ,キャベツ,しょうが(酢漬)	23.5 g
	くだもの(みかん)				せとか(砂じょう, 生)	20.8 g
						2.2 g
13金	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		638 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	サラダ油,ぎょうざの皮(16cm),ごま油,でん粉,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にら	23.6 g
	わかめとツナの和え物		カットわかめ,★ツナ缶(オイル)	砂糖,ごま油	もやし,にんじん,たまねぎ	22.2 g
	中華風卵スープ		鳥がら,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	2.6 g
16月	タコライス(沖縄県)	○	豚肉(挽肉),まめプラス,ダイスチーズ	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,キャベツ	638 kcal
	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,チビット缶	25.8 g
	イナムドゥチ		豚骨,削り節(だし),沖縄もすく(塩蔵,塩抜き),豚肉(薄切り),木綿豆腐	じゃがいも	しょうが,たまねぎ,ねぎ	23.6 g
						2.9 g
17火	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	553 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		25.1 g
	果物(オレンジ)				オレンジ 72玉	21.4 g
						1.9 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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 8 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稻穀粒(精白米),麦		595 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも(20g),青のり	小麦粉,油		26.0 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),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	21.0 g
	くだもの(いちご)				いちご	2.3 g
1 9 木	ビーフカレーライス	○	鳥がら,乳牛モモ(脂身付き)	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	706 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	23.1 g
	フルーツボンチ			砂糖	★黄桃(缶),パインアップル,チビット缶,いちご	21.1 g
						2.6 g
2 3 月	赤飯	○	ささげ 乾燥	水稻穀粒(精白米),もち米,★黒いりごま		747 kcal
	鶏のから揚げ		鶏もも肉切り身	でん粉,油	しょうが,にんにく	25.2 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん,★りんご,たまねぎ	31.1 g
	アイスクリーム ハーゲンダッツ		ハーゲンダッツ			2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています