

# [ 献立表 ]

2026年 1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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ポークカレーライス	○	鳥がら、豚肩ロース脂身付き薄切り	水稻穀粒(精白米)、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	750 kcal
	パリパリサラダ			油、砂糖、ワンタンの皮(給)	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり	22.8 g
	きなこ白玉		きな粉	白玉団子、砂糖		23.1 g
						2.5 g
1 3 火	親子丼	○	昆布(だし)、削り節(だし)、鶏小間肉、鶏卵、きざみのり	水稻穀粒(精白米)、麦、でん粉	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、グリンピース(冷凍)	560 kcal
	大根のそぼろ煮		鶏若胸ひき肉、削り節(だし)	サラダ油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、だいこん	23.7 g
	くだもの(りんご)				★りんご	15.7 g
						2.1 g
1 4 水	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	573 kcal
	チリコンカン		豚肉(挽肉)、大豆 乾燥	油、小麦粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、パセリ	26.8 g
	白菜と鶏団子のスープ		鳥がら、鶏若胸ひき肉、鶏卵	生パン粉	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ、しょうが汁、キャベツ、パセリ	29.2 g
						2.9 g
1 5 木	五目チャーハン	○	★むきえび、鶏肉胸(薄切り)、鶏卵	油、水稻穀粒(精白米)、麦	にんじん、ねぎ、グリンピース(冷凍)	590 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、小松菜	27.8 g
	かぶときのこの中華スープ		鳥がら、ペーコン	ごま油	しょうが、にんじん、かぶ、干ししいたけ、しめじ、小松菜	22.5 g
						3.5 g
1 6 金	にしんの蒲焼丼	○	★にしん ひらき40g、★にしん ひらき50g、★にしん ひらき60g	水稻穀粒(精白米)、麦、でん粉、小麦粉、油、砂糖	しょうが	604 kcal
	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	26.0 g
	大根のみぞ汁		削り節(だし)、昆布(だし)、油揚げ		にんじん、だいこん、はくさい、小松菜	22.7 g
						2.6 g
1 9 月	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米)、麦		507 kcal
	のりの佃煮★		もみのり	砂糖、水あめ(酵素糖化)		22.9 g
	きびなごのから揚げ		★きびなご	でん粉、小麦粉、油	しょうが	15.7 g
	厚揚げのみぞ汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉もも(薄切り)、厚揚げ		キャベツ、にんじん、小松菜	1.8 g
2 0 火	ビリ辛焼肉丼	○	豚肉(薄切り)	水稻穀粒(精白米)、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にら、にんじん、たまねぎ、ねぎ	587 kcal
	チンゲンサイのスープ		鳥がら、鶏肉胸(薄切り)	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンツイ	25.6 g
	くだもの(みかん)				せとか(砂じょう、生)	20.1 g
						1.9 g
2 1 水	コッペパン	○		コッペパン(40g)、コッペパン(50g)、コッペパン(60g)		604 kcal
	鮭とボテトのチーズ焼き		★生鮭、調理用牛乳、乾燥いんげん豆、ミックスチーズ	油、バター、じゃがいも	たまねぎ、パセリ	25.8 g
	コーンシチュー		鶏成鶏肉胸(皮付き)、鳥がら、飲用牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、クリームコーン(缶)、冷凍ホールコーン、パセリ	24.1 g
						2.8 g
2 2 木	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米)、麦		648 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	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	23.3 g
	炒合菜(チャー・ホウサイ)		豚中型種肩ロース(脂身付き)	油、はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら	22.3 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	2.5 g
2 3 金	パスタ・ティミモートソース	○	豚肉(挽肉)、大豆 乾燥、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	689 kcal
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン、ひよこまめ(乾)、鳥がら	じゃがいも、砂糖	にんじん、マッシュルーム(缶)、たまねぎ、キャベツ、にら、しょうが	26.9 g
	オーブンアップルパイ		生クリーム	砂糖、グラニュー糖、パイ皮 14.5cm	★りんご	22.9 g
						2.8 g
2 6 月	バターライスクリームソース	○	鶏小間肉、鳥がら、調理用牛乳	バター、水稻穀粒(精白米)、麦、油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム(缶)、パセリ	609 kcal
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、バインアップルチップ缶	21.1 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン、鳥がら	油	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	23.5 g
						2.4 g
2 7 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米)、麦		548 kcal
	たらの南部焼き		★たら(40g)、★たら(50g)、★たら(60g)	★白すりごま、★黒いりごま		28.2 g
	バランスサラダ		干ひじき、油揚げ、乾燥いんげん豆	つきこんにやく、砂糖、油	小松菜、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン	15.0 g
	せんべい汁(青森県)		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏小間肉	かやきせんべい	ごぼう、だいこん、干ししいたけ、はくさい、ねぎ	2.1 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 水	きなこトースト	○	きな粉	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン,砂糖,グラニュー糖		586 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,バセリ	22.4 g
	ツナサラダ		★ツナ缶(オイル)	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	31.3 g
						2.8 g
29 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	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	531 kcal
	たこべったん(いか・たこ入り)		★いか(短冊),★たこ(ゆで),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)	22.3 g
	くだもの(国産ネーブル)				ネーブル L	20.2 g
						2.2 g
30 金	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,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	582 kcal
	中華ナムル			★白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,小松菜	25.0 g
	めかぶスープ		削り節(だし),めかぶわかれ,鶏卵	ごま油	たまねぎ,もやし,えのきだけ	19.7 g
						2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています