

[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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ボークカレーライス	○	鳥がら,豚肩ロース脂身付き薄切り	水稲穀粒(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
	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	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	水稲穀粒(精白米),麦,でん粉	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,グリーンピース(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,水稲穀粒(精白米),麦	にんじん,ねぎ,グリーンピース(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,ベーコン	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	水稲穀粒(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
	大根のみそ汁		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	○		水稲穀粒(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
	厚揚げのみそ汁		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	ピリ辛焼肉丼	○	豚肉(薄切り)	水稲穀粒(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,もやし	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,チンゲンツァイ	25.6 g
	くだもの(みかん)				せとが(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
	鮭とポトのチーズ焼き		★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	○		水稲穀粒(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0-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	ｶﾞｰﾃﾞｨﾓｰﾐｰﾄﾞｿｰｽ	○	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,しょうが	26.9 g
	オープンアップルパイ		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,水稲穀粒(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,パインアップル,チビット缶	21.1 g
	ジュリエンスープ		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	○		水稲穀粒(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	つきごんにゃく,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	1杯分 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
	ポルシチ		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	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),めかぶわかめ,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