

〔献立表〕

2025年 7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
1 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		658 kcal
	酢鶏		鶏成鶏肉モモ(皮付き),厚揚げ	でん粉,油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ピーマン	24.0 g
	もやしのピリ辛あえ			砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	23.5 g
	果物(巨峰)				巨峰	1.8 g
2 水	イタリアンカレー	○	豚ばら(脂身付),豚肉(薄切り),粉チーズ	水稻穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,生しいたけ(菌床栽培、生),まいたけ,エリンギ,ダイストマト	619 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	22.9 g
						27.5 g
						1.7 g
3 木	ツナトースト	○	★ツナ缶(オイル),ミックスチーズ	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),油,マヨネーズ	たまねぎ,レモン汁	621 kcal
	キャベツと鶏団子スープ		鳥がら,鶏若胸ひき肉,鶏卵	生パン粉,マロニー	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,干しいたけ,しょうが汁,キャベツ	26.8 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,チビット缶	33.9 g
						3.2 g
4 金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		594 kcal
	鶏肉とじゃがいものうま煮		鶏若鶏肉モモ(皮付き),★かつお節	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,小松菜	23.9 g
	カリカリじゃこサラダ★		★ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	17.7 g
	牛乳かん		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	パインアップル,チビット缶	1.6 g
7 月	七タちらし寿司	○	昆布(だし),油揚げ,きざみのり	水稻穀粒(精白米),砂糖,★白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,小松菜	535 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		★焼き竹輪,青のり	油,小麦粉		18.9 g
	七タ汁		削り節(だし),昆布(だし)	焼きふ(観世ふ),そうめん・ひやむぎ(乾)	にんじん,えのきたけ,ねぎ	16.5 g
						3.1 g
8 火	タコライス	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,ダイスチーズ	水稻穀粒(精白米),麦,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	584 kcal
	にんじんシリシリ		★ツナ缶(オイル),鶏卵,★かつお節(粉)	ごま油	にんじん,もやし	24.4 g
	果物 (パイナップル)				パイナップル	20.1 g
						2.0 g
9 水	ナン	○		ナン40g,ナン50g,ナン60g		560 kcal
	キーマカレー		豚肉(挽肉),鳥がら	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ	23.4 g
	カリポリサラダ			油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	26.8 g
						2.6 g
10 木	冷やしきつねうどん	○	油揚げ,生わかめ,厚削り節(だし),昆布(だし)	冷凍うどん(給),三温糖	キャベツ,きゅうり,小松菜,もやし	706 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		25.6 g
	黒糖蒸しパン		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,強力粉,黒砂糖,三温糖,油		25.2 g
						2.3 g
11 金	コーンライス	○	ウィンナー	水稻穀粒(精白米),麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,グリーンピース	569 kcal
	鶏肉のトマト煮ラタトゥイユ風		鶏肉胸(コマ)	油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,ズッキーニ,なす,ダイストマト	22.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	★黄桃(缶),パインアップル,チビット缶,すいか	16.2 g
						2.8 g
14 月	ビビンバ	○	豚肉(挽肉)	水稻穀粒(精白米),麦,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし	586 kcal
	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	23.8 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	18.9 g
						2.0 g
15 火	スパゲッティクリームソース	○	ベーコン,鶏肉胸(コマ),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	641 kcal
	ベーコンのサラダ		ベーコン	油	キャベツ,きゅうり,にんじん	26.9 g
	卵スープ		鳥がら,鶏卵	じゃがいも,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	27.2 g
						2.5 g
16 水	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		654 kcal
	魚の竜田揚げ		★もうかざめ40g,★もうかざめ50g,★もうかざめ60g	でん粉,小麦粉,油	しょうが,にんにく	32.1 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	小松菜,もやし,キャベツ,にんじん	22.8 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),油揚げ,サイコロ豆腐	油	ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	2.3 g
17 木	夏野菜カレー		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,かぼちゃ,ズッキーニ,赤ピーマン,枝豆,ホールコーン,ダイストマト	686 kcal
	ジョア (セレクト)		ジョア			22.8 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,ホールコーン	14.5 g
	アイスクリーム					2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています