

〔献立表〕

2025年 9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 火	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	681 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	20.4 g
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピスウォーター	砂糖		22.1 g
						2.3 g
3 水	上海めん	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,★いか(短冊),★むぎえび	油,蒸し中華めん,でん粉,ごま油	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,小松菜	616 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		29.2 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	25.0 g
						2.8 g
4 木	ツナと卵のそぼろ丼	○	★ツナ缶(水煮),削り節(だし),鶏卵	水稻穀粒(精白米),麦,砂糖,油	にんじん,枝豆(冷凍),レモン汁	573 kcal
	切り干し大根と青菜のごまマヨ和え			★白すりごま,マヨネーズ	切干し大根,小松菜,もやし,にんじん	26.2 g
	さつまい		削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,鶏肉胸(薄切り)	油,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,小松菜	17.6 g
						2.5 g
5 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稻穀粒(精白米),麦		597 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし),高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,小松菜	24.5 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	18.6 g
						2.9 g
8 月	パゲティみそミートソース	○	豚肉(挽肉),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(氷煮),パセリ	588 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			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	25.3 g
	果物(ぶどう)				マスカット (粒),巨峰	21.2 g
						2.1 g
9 火	麦ごはん	○		米,麦		481 kcal
	しいらのピリ辛焼き		★しいら40g,★しいら50g,★しいら60g	砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ	26.2 g
	菊花おひたし				小松菜,もやし,キャベツ,にんじん,菊のり	11.4 g
	厚揚げとキャベツのみそ汁		削り節(だし),昆布(だし),厚揚げ		キャベツ,小松菜	2.3 g
10 水	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,干しいたけ,グリーンピース(冷凍)	637 kcal
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ,乾燥いんげん豆	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	28.9 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,木綿豆腐	油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	23.0 g
						2.6 g
11 木	ぶどうパン	○		ぶどうパン(40g),ぶどうパン(50g),ぶどうパン(60g)		666 kcal
	クリームシチュー		鳥がら,ベーコン,豚肉もも(角切り),飲用牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ	24.1 g
	ココアプリン		生クリーム,調理用牛乳,粉寒天	砂糖		28.0 g
						2.5 g
12 金	豚キムチ丼	○	豚肩ロース脂身付き薄切り	水稻穀粒(精白米),麦,油,ごま油,砂糖	たまねぎ,はくさい,もやし,にら,はくさいキムチ漬	582 kcal
	ナムル			ごま油,三温糖,★白いりごま	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜,にんにく	25.2 g
	とうがんの中華スープ		削り節(だし),鶏肉(挽肉)	でん粉,ごま油	にんじん,たけのこ,干しいたけ,とうがん,しょうが,小松菜	20.7 g
						3.0 g
16 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		552 kcal
	鯖のごまみそかけ		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	砂糖,でん粉,★白すりごま,★白いりごま		27.7 g
	磯和え		きざみのり,★かつお節(粉)		小松菜,キャベツ,にんじん	17.4 g
	けんちん汁		削り節(だし),昆布(だし),鶏肉胸(コマ),木綿豆腐	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜	2.1 g
17 水	コーンマヨパン	○	ポークハム,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,ホールコーン(冷)	592 kcal
	ボトフ		ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,パセリ	23.6 g
	クルトン入りサラダ			食パン(30g),油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	30.3 g
						3.4 g
18 木	キムタクご飯	○	豚肉(挽肉),きざみのり	水稻穀粒(精白米),麦,油,ごま油	ねぎ,はくさいキムチ漬,たくあん,ホールコーン(冷)	653 kcal
	鶏肉の山賊焼き		鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g)	でん粉,油	にんにく,しょうが	23.4 g
	カリボリサラダ			油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	27.6 g
	果物(りんご)				★りんご	2.2 g

1 9 金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		568 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	18.7 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,干しいたけ,しめじ,小松菜	19.0 g
						1.7 g
2 2 月	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	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	655 kcal
	きんぴら煮		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし)	油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮)	25.2 g
	もずくのみそ汁		削り節(だし),沖縄もずく(塩蔵,塩抜き),木綿豆腐	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	24.1 g
						2.5 g
2 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	610 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,パセリ	23.6 g
	短根ごぼうのサラダ			油,ごま油,砂糖	短根ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	30.7 g
						2.9 g
2 5 木	焼き鳥ごはん	○	鶏肉(角切り),きざみのり	水稻穀粒(精白米),麦,三温糖,水あめ(酵素糖化)	ねぎ	599 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	23.8 g
	田舎汁		削り節(だし),厚揚げ	じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	18.9 g
						2.7 g
2 6 金	五目うどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肩ロース脂身付き薄切り,油揚げ,★焼き竹輪	冷凍うどん(給)	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜	600 kcal
	たこべったん		大豆 乾燥,★たこ(ゆで),鶏卵,★かつお節(粉)	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)	27.1 g
	果物(りんご)				★りんご	24.2 g
						3.0 g
2 9 月	ビビンバ	○	豚肉(挽肉)	水稻穀粒(精白米),麦,砂糖,ごま油,★白いりごま	しょうが,にんじん,小松菜,もやし	570 kcal
	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,ほくさいキムチ漬,ほくさい,えのきたけ,にら	23.1 g
	果物(梨)				梨	17.2 g
						2.6 g
3 0 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		589 kcal
	きびなごのから揚げ		★きびなご	でん粉,小麦粉,油	しょうが	25.9 g
	じゃがいものそばろ煮		豚肉(挽肉),削り節(だし),高野豆腐(細切り)	サラダ油,じゃがいも,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,小松菜	17.5 g
	沢煮椀		削り節(だし),昆布(だし),豚肉(細切り)	でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん	2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています