

[献立表]

2025年 6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人あたりたんぱく質・脂質・食塩相当量
3 火	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
						1.8 g
4 水	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		620 kcal
	骨太ふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節,塩昆布	★白いりごま,三温糖		29.2 g
	切り干し大根の卵焼き		鶏肉(挽肉),干ひじき(鉄釜、乾),削り節(だし),鶏卵	油,砂糖	にんじん,切干し大根,小松菜	22.1 g
	ごぼうのかみかみ和え		大豆 乾燥	油,砂糖,ごま油	ごぼう,キャベツ,にんじん,もやし,冷凍ホールコーン	1.8 g
5 木	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		572 kcal
	バリバリサラダ			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	21.7 g
	ヌードルスープ		鳥がら,ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り	油,じゃがいも,ヌイユ	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	25.3 g
	果物(メロン)				メロン	3.0 g
6 金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		643 kcal
	鯖のごまだれ焼き		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	27.8 g
	じゃが芋のきんぴら			油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖	にんじん	23.0 g
	わかめと豆腐のみそ汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐,乾燥わかめ			2.4 g
9 月	ホイコーロー丼	○	鳥がら,豚肉もも(薄切り)	水稻穀粒(精白米),麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),キャベツ	587 kcal
	はるさめサラダ			はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,もやし	25.0 g
	卵スープ		鳥がら,鶏成鶏肉胸(皮付き),鶏卵	じゃがいも,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ	19.5 g
						2.4 g
10 火	メキシカンライス	○	豚肉(挽肉),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,マッシュルーム(缶),冷凍ホールコーン,ピーマン	558 kcal
	魚のカレー風味揚げ		★ホキ(40g),★ホキ(50g),★ホキ(60g)	小麦粉,でん粉,油	にんにく,しょうが	24.5 g
	にんにくスープ		鳥がら,ベーコン	油	にんにく,しょうが,ダイストマト,えのきたけ,パセリ	19.4 g
						2.6 g
11 水	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	水稻穀粒(精白米),麦		565 kcal
	梅の豚しゃぶサラダ		豚肉(薄切り)	ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,梅肉(練り梅),にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	22.9 g
	あじさいゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	ぶどうジュース	18.3 g
						1.6 g
12 木	上海めん	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,★いか(短冊),★むきえび	蒸し中華麺(給)油付き,油,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,チンゲンツアイ	655 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆 乾燥,★かえり煮干し	油,でん粉,じゃがいも,砂糖		32.8 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	21.9 g
						2.3 g
13 金	パインパン	○		パインパン(40g),パインパン(50g),パインパン(60g)		593 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏小間肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,サラダ油,バター,小麦粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),しょうが,パセリ	26.4 g
	もやしのサラダ			ごま油,砂糖	もやし,きゅうり,にんじん	22.1 g
						2.6 g
16 月	プルコギ丼	○	豚肉(薄切り)	水稻穀粒(精白米),麦,油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,にら,にんじん,たまねぎ,もやし	623 kcal
	中華風だいこん			ごま油	だいこん	26.4 g
	サンラータンスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),木綿豆腐,鶏卵	でん粉,はるさめ	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,えのきたけ	22.4 g
						3.2 g
17 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		665 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏成鶏肉モモ(皮付き)	でん粉,油,砂糖,★白いりごま	しょうが,にんにく,ごぼう,枝豆(冷凍)	23.9 g
	からしあえ				にんじん,キャベツ,もやし	27.2 g
	なめこのみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,カットわかめ		なめこ,小松菜	2.1 g

1 8 水	ガーリックフランスパン	○		ソフトフランスパン(40g),ソフトフランスパン(50g),ソフトフランスパン(60g),ソフトマーガリン,バター	にんにく	611 kcal
	大豆のトマト煮		鶏肉(角切り),鳥がら,大豆 乾燥	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん	25.4 g
	米粉のクリームシチュー		鳥がら,鶏小間肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,サラダ油,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)	28.9 g
						2.7 g
1 9 木	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		537 kcal
	韓国風海苔ふりかけ		★ちりめんじゃこ,きざみのり	ごま油,★白いりごま,砂糖	にんにく	23.1 g
	チャブチェ		豚肉もも(薄切り)	はるさめ,油,ごま油,★白いりごま	もやし,にんじん,キャベツ,きくらげ	17.4 g
	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,はくさいキムチ漬,はくさい,えのきたけ,にら	2.0 g
2 0 金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		595 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		削り節(だし),豚肉(挽肉)	じゃがいも,油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍)	20.8 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき,★ツナ缶(水煮)	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,冷凍ホールコーン	18.2 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	1.9 g
2 3 月	にしんのかば焼き丼	○	★にしん,★にしん ひらき40g,★にしん ひらき50g	水稻穀粒(精白米),麦,でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが	587 kcal
	和風サラダ		カットわかめ	なたね油,三温糖	にんじん,きゅうり,だいこん,もやし	22.0 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	20.1 g
						2.6 g
2 4 火	スパイシートマトライス	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥	水稻穀粒(精白米),麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,エリンギ,たまねぎ,にんじん,ダイストマト	620 kcal
	コーンスープ		鳥がら,ベーコン,鶏小間肉,飲用牛乳	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン(缶),ホールコーン(冷),パセリ	23.5 g
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	★ネクター	18.3 g
						2.5 g
2 5 水	ジャージャー麺	○	豚肉(挽肉),鳥がら	油,蒸し中華麺(給)油付き,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	557 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	23.0 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	19.2 g
						2.5 g
2 6 木	ビスキュイパン☆	○	鶏卵	丸パン(40g),丸パン(50g),丸パン(60g),バター,砂糖,小麦粉		599 kcal
	ABCカレースープ		ベーコン,豚肉もも(薄切り),鳥がら	油,じゃがいも,ABCマカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	22.3 g
	カントリーサラダ			砂糖,油	きゅうり,キャベツ,だいこん,枝豆(冷凍),レモン汁	26.4 g
						2.4 g
2 7 金	玄米ご飯	○		水稻穀粒(精白米),水稻穀粒(玄米)		560 kcal
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		豚肩ロース脂身付き薄切り,厚揚げ	砂糖	しょうが,キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン	24.3 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	18.4 g
						2.0 g
3 0 月	シーフードピラフ	○	★むきえび,★いか(短冊)	水稻穀粒(精白米),麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),冷凍ホールコーン,ピーマン,赤ピーマン	597 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	29.7 g
	チーズのふわふわスープ		鳥がら,粉チーズ,鶏卵	乾燥パン粉	にんじん,たまねぎ,小松菜	19.7 g
						3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています