

[献立表]

2026年 4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
7 火	丸パン	○		丸パン(30g),丸パン(40g),丸パン(50g),丸パン(60g)		595 kcal
	マカロニグラタン		鶏小間肉,調理用牛乳,ミックスチーズ	サラダ油,じゃがいも,マカロニ,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	24.5 g
	パリパリサラダ			サラダ油,砂糖,油,ワンタンの皮(給)	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	23.3 g
						2.4 g
8 水	スパゲッティみそミート	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,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	611 kcal
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,きゅうり	25.7 g
	くだもの(いちご)				いちご	22.8 g
						2.1 g
9 木	ピビンバ	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥	水稲穀粒(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	551 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	20.5 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	16.7 g
						1.8 g
10 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	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,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	628 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖,ごま油,★白いりごま	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	20.8 g
						21.2 g
						2.5 g
13 月	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ,★ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米),麦		606 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		★焼き竹輪,青のり	油,小麦粉		22.6 g
	肉じゃが煮		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし)	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,さやいんげん	17.4 g
						2.4 g
14 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,鳥がら,サイコロ豆腐	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,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,にら	586 kcal
	中華ナムル			★白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,小松菜	23.2 g
	くだもの(りんご)				★りんご	18.2 g
						1.9 g
15 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン(30g),コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,グラニュー糖,砂糖		556 kcal
	ABCスープ		鳥がら,豚肉(挽肉)	サラダ油,じゃがいも,ABCマカロニ	しょうが,にんじん,たまねぎ,パセリ	19.6 g
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	24.3 g
						2.1 g
16 木	焼きそば	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,青のり	蒸し中華麺(給)油付き,サラダ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	664 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,サラダ油,でん粉		28.0 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル,チビット缶,★黄桃(缶),みかん(缶)	23.7 g
						2.5 g
17 金	ピラフ	○	鳥がら,鶏若鶏肉もも(皮付き)	水稲穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ	601 kcal
	たらのピザ焼き		★すけとうだら40g,★すけとうだら50g,★すけとうだら60g,ベーコン,ミックスチーズ	サラダ油,砂糖	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン	29.5 g
	ジュリエンスープ		ベーコン,鳥がら	サラダ油	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	22.3 g
						3.3 g
18 土	赤飯	○	あずき	水稲穀粒(精白米),もち米,★黒いりごま		759 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏もも肉切り身(30g),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	しょうが,にんにく	23.8 g
	磯和え		きざみのり,★かつお節(糸削り)		小松菜,キャベツ,にんじん	28.5 g
	米粉のお祝いケーキ		豆乳	グラニュー糖,チョコチップ,サラダ油		1.5 g
21 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		648 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	サラダ油,ぎょうざの皮(13.5cm),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-Ⅱ(脂身付き)	サラダ油,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	2.3 g
22 水	タンドリーチキン	○	鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g),プレーンヨーグルト	丸パン(30g),丸パン(40g),丸パン(50g),丸パン(60g)	にんにく,しょうが,キャベツ	610 kcal
	米粉のクリームシチュー		ベーコン,鶏小間肉,鳥がら,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,上新粉,バター	にんじん,たまねぎ,しょうが,小松菜	27.9 g
	フレンチサラダ			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	27.6 g
						3.0 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
2 3 木	チャーハン	○	豚ロース(脂身付き),鶏卵	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,ごま油,砂糖	にんじん,干しいたけ,ねぎ	607 kcal
	豚肉と豆腐の中華スープ		鳥がら,豚肉(薄切り),木綿豆腐		しょうが,たまねぎ,ホールコーン(冷),キャベツ	26.4 g
	はるさめサラダ		はるさめ,ごま油,砂糖		きゅうり,もやし	23.1 g
						2.5 g
2 4 金	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		579 kcal
	しゃげのかりんと揚げ		★生鮭	油,でん粉	しょうが	25.8 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	小松菜,キャベツ,にんじん	20.2 g
	わかめととうふのみそ汁		削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐,乾燥わかめ			2.2 g
2 7 月	こぎつねごはん	○	油揚げ	水稲穀粒(精白米),麦,砂糖,★白いりごま	にんじん,干しいたけ,小松菜	609 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏若胸ひき肉,大豆 乾燥,干ひじき,鶏卵,削り節(だし)	サラダ油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜	26.9 g
	春野菜のみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん	21.2 g
						3.9 g
2 8 火	シュガートースト	○		食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン,グラニュー糖,砂糖		610 kcal
	ボルシチ		鳥がら,豚肩(脂身付き),生クリーム	サラダ油,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	19.4 g
	グリーンサラダ			サラダ油,砂糖,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,アスパラガス	30.5 g
						3.0 g
3 0 木	メキシカンライス	○	豚肉(挽肉),ウィンナー	水稲穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油	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	561 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	サラダ油,生パン粉	にんにく,しょうが,えのきたけ,パセリ	19.5 g
						2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています