

〔献立表〕

2026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 水	ピザトースト	○	ベーコン、ミックスチーズ	無塩食パン、油	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム(缶)	514 kcal
	キャベツと鶏団子スープ		鳥がら、鶏肉(挽肉)、鶏卵	生パン粉、マロニー	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが汁、キャベツ、パセリ	23.6 g
	コールスローサラダ			油	キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン	23.0 g
						2.3 g
2 木	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米)、麦		657 kcal
	魚のピザ焼き		★ホキ、ベーコン、ミックスチーズ	油、砂糖	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	30.1 g
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油、じゃがいも、でん粉		23.1 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖、ごま油、油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、★りんご、たまねぎ	2.2 g
3 金	冷やしきつねうどん	○	油揚げ、乾燥わかめ、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	573 kcal
	もやしの酢じょうゆかけ			砂糖	もやし	20.6 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、サラダ油		17.1 g
						2.3 g
6 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	582 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	23.6 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	18.7 g
						2.0 g
7 火	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 水	ナン	○		ナン		568 kcal
	キーマカレー		豚肉(挽肉)、鳥がら	サラダ油、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
	くだもの(すいか)				すいか (L)	24.2 g
						2.3 g
9 木	ガーリックライス	○		水稻穀粒(精白米)、麦、バター、サラダ油	にんにく、パセリ	570 kcal
	ホキのバジル焼き		★ホキ	マヨネーズ、バター、乾燥パン粉	パセリ	24.4 g
	ラタトゥイユ風		鶏肉胸(コマ)	サラダ油	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	20.6 g
	果物(ぶどう)				マスカット (粒)	2.2 g
10 金	とうきびめし	○		水稻穀粒(精白米)、麦、バター、油	とうもろこし、万能ねぎ	590 kcal
	チキン南蛮		鶏小間肉	油、でん粉、砂糖、マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ、きゅうり	23.7 g
	ざぶ汁		削り節(だし)、昆布(だし)、厚揚げ	こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、キャベツ、小松菜	20.6 g
						1.7 g
13 月	タッカルビ丼	○	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	水稻穀粒(精白米)、麦、油、三温糖、さつまいも、でん粉、★白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ	574 kcal
	韓国風のりサラダ		きざみのり	★白いりごま、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	20.6 g
	果物(パイナップル)				パインアップル	16.4 g
						1.4 g
14 火	かしわごはん	○	鶏肉(薄切り)、油揚げ	米、麦、砂糖	たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ、小松菜	635 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ		★ししゃも(20g)	小麦粉、春巻きの皮、油		26.5 g
	からしあえ				にんじん、キャベツ、小松菜	22.2 g
	豚汁		削り節(だし)、豚肉(薄切り)、油揚げ、木綿豆腐	サラダ油	ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	2.3 g
15 水	スパゲッティミートソース	○	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(水煮)、パセリ	641 kcal
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも、マヨネーズ、油	にんじん、きゅうり	25.0 g
	フルーツボンチ			砂糖	★黄桃(缶)、パインアップル、チビット缶、すいか	22.3 g
						1.9 g
16 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、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、ズッキーニ、赤ピーマン、枝豆(冷凍)、冷凍ホールコーン、ダ	614 kcal
	ジョア		ジョア (ブレーン・ストロベリー・マスカット)			19.3 g
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油、砂糖	もやし、にんじん、キャベツ	14.2 g
	アイスクリーム			アイスクリーム		2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています