

〔献立表〕

2026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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	ハゲティみそミートソース	○	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	587 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			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	25.2 g
	果物(梨)				梨	20.4 g
						2.1 g
3 木	ボークカレーライス	○	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	695 kcal
	バリバリサラダ			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	20.5 g
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖		22.1 g
						2.3 g
4 金	焼き鳥ごはん	○	鶏肉(角切り),きざみのり	水稲穀粒(精白米),麦,三温糖,水あめ(酵素糖化)	ねぎ	586 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	22.7 g
	沢煮焼		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,ねぎ,さやいんげん	18.5 g
						2.4 g
7 月	ビビンバ	○	豚肉(挽肉),まめプラス	水稲穀粒(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	519 kcal
	とうがんの中華スープ		鳥がら,鶏若胸ひき肉	ごま油	しょうが,にんじん,とうがん,ねぎ	20.2 g
	果物(ぶどう)				巨峰,マスカット(粒)	15.1 g
						2.3 g
8 火	エビピラフのクリームソース	○	★むきえび,鶏肉胸(コマ),鳥がら,飲用牛乳,生クリーム	水稲穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),しょうが,しめじ,えのきだけ,冷凍ホールコーン,パセリ	594 kcal
	短根ごぼうのサラダ			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	22.0 g
	ABCミネストローネスープ		鳥がら,鶏肉胸(コマ)	油,じゃがいも,ABCマカロニ,砂糖	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ	18.8 g
						2.6 g
9 水	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		551 kcal
	ホキの紅葉焼き		★ホキ	マヨネーズ,乾燥パン粉		24.9 g
	菊花おひたし				小松菜,もやし,キャベツ,にんじん,菊のり	18.8 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	2.4 g
10 木	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,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいだけ,たまねぎ,ねぎ,にら	569 kcal
	中華風だいこん			ごま油,★白いりごま	だいこん	24.1 g
	春雨スープ		鳥がら,鶏小間肉	はるさめ	しょうが,にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,たけのこ(水煮)	17.8 g
						3.0 g
11 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,砂糖,グラニュー糖		677 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	24.3 g
	ココアプリン		生クリーム,調理用牛乳,粉寒天	砂糖		32.3 g
						2.4 g
1 4 月	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉(薄切り),きざみのり	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖	ごぼう,しょうが,小松菜	597 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏若胸ひき肉,干ひじき,鶏卵,削り節(だし)	油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいだけ,小松菜	27.9 g
	大根の味噌汁		削り節(だし),昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ		だいこん,はくさい,にんじん	22.3 g
						3.0 g
15 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		620 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	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	22.1 g
	春雨の炒め物☆		豚中型種肩ロース(脂身付き)	油,砂糖,はるさめ,ごま油,★白いりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	20.7 g
	かぶときのこの中華スープ		鳥がら,鶏肉胸(コマ)	ごま油	しょうが,にんじん,かぶ,干しいだけ,しめじ,小松菜	2.0 g
16 水	パインミー	○	鶏若胸肉 皮つき	コッペパン,三温糖,はちみつ,★白ねりごま	にんじん,だいこん,きゅうり,にんにく,しょうが,レモン汁	566 kcal
	鶏肉のフォー		鳥がら,鶏若胸ひき肉	サラダ油	しょうが,たまねぎ,もやし,にら	28.7 g
	くだもの(りんご)				★りんご	22.7 g
						2.8 g
17 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		575 kcal
	骨太ふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節(花かつお),塩昆布	★白いりごま,砂糖		29.4 g
	さごしのネギ味噌焼き		★さごし	三温糖,★白すりごま,★白ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	18.2 g
	とうがんのそばろ煮		鶏若胸ひき肉,削り節(だし)	サラダ油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,とうがん	2.0 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
1 8 金	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,サラダ油,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	631 kcal
	コーンスープ		鳥がら,ベーコン,鶏肉胸(コマ),調理用牛乳	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	23.9 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	22.3 g
						2.9 g
2 4 木	中華風揚げ魚丼	○	★もうかざめ	水稻穀粒(精白米),麦,でん粉,油,砂糖,ごま油,★白 いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじ ん	615 kcal
	ナムル			★白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,小松菜	30.8 g
	卵と豆腐のスープ		鳥がら,木綿豆腐,鶏卵		しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	19.8 g
						2.4 g
2 5 金	五目うどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉胸(コマ),油揚げ, ★焼き竹輪	冷凍うどん(由起)	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜	563 kcal
	鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉(角切り),削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,小松菜	24.3 g
	ごま団子		白花豆ペースト	さつまいも,白玉粉,砂糖,★白いりごま,油		20.3 g
						2.6 g
2 8 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稻穀粒(精白米),麦		595 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)	サラダ油,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	24.4 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
						2.3 g
2 9 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		589 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でん粉,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しょうが	27.7 g
	洋風かきたまスープ		鳥がら,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ,たまねぎ,小松菜	15.6 g
	わかめサラダ		カットわかめ,★ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,★白いりごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	2.9 g
3 0 水	タンドリーチキンサンド	○	鶏もも肉切り身,プレーンヨーグルト	丸パン	にんにく,しょうが,キャベツ	600 kcal
	カリボリサラダ			油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	27.1 g
	ボルシチ		鳥がら,豚肩(脂身付き),生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉,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	28.5 g
						3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています