

〔献立表〕

2026年10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 木	さつま芋ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦,さつまいも,★黒いりごま		561 kcal
	さごしのピリ辛焼き		さごし	砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	27.2 g
	海苔サラダ		きざみのり	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	17.0 g
	のっぺい汁		削り節(だし),昆布(だし),鶏小間肉,油揚げ,木綿豆腐	こんにゃく,★さといも,でん粉	にんじん,だいこん,ねぎ	2.5 g
5 月	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		611 kcal
	小松菜のふりかけ		★ちりめんじゃこ	ごま油,★白いりごま	小松菜	25.6 g
	鶏肉とじゃがいものうま煮		鶏若鶏肉モモ(皮付き),★かつお節,高野豆腐(細切り)	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,小松菜	20.5 g
	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,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	1.7 g
6 火	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		557 kcal
	ジャンボシューマイ		豚肉(挽肉)	砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮(10cm)	干しいだけ,キャベツ,たまねぎ,しょうが,グリーンピース(冷凍)	22.8 g
	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,にんじん,たまねぎ,ホールコーン(冷),キャベツ	17.6 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	1.2 g
7 水	パンパン	○		パンパン		554 kcal
	魚のモルネソース焼き		ホキ,調理用牛乳,ミックスチーズ	バター,小麦粉	パセリ	28.7 g
	ABCスープ		鳥がら,鶏肉胸(コマ)	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	21.3 g
						2.5 g
8 木	上海めん	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,★いか(短冊)	蒸し中華めん,サラダ油,でん粉,ごま油	にんじん,干しいだけ,だけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,チンゲンツァイ	542 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	24.2 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	20.4 g
						2.9 g
9 金	カレーピラフ	○	鳥がら,豚肉(挽肉),まめプラス	水稻穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油	しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷凍)	572 kcal
	チリコンカン		豚肉(挽肉),まめプラス,大豆 乾燥	サラダ油,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	23.9 g
	ミルクゼリーのブルーベリーソースがけ		粉寒天,飲用牛乳	砂糖	ブルーベリージャム	19.4 g
						1.3 g
10 土	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		667 kcal
	ツナじゃが		★ツナ缶(オイル),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	26.2 g
	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	23.3 g
	根菜のみそ汁		削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう,小松菜	2.9 g
11 水	羽田しょうゆラーメン	○	豚肉(薄切り),鳥がら,★かつお節(粉)	冷凍ラーメン,ごま油,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,ねぎ	574 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		25.6 g
	りんご				★りんご	22.2 g
						2.2 g
12 木	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		570 kcal
	鮭のあずま煮		★生鮭	でん粉,油,砂糖	しょうが	27.3 g
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき,★ツナ缶(水煮)	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン	17.2 g
	大根のみそ汁		削り節(だし),昆布(だし),油揚げ		だいこん,えのきたけ,ねぎ	2.5 g
13 金	胚芽食パン	○		胚芽食パン		548 kcal
	手作りソーセージ ドイツ		豚肉(挽肉),まめプラス,鶏卵,干ひじき,調理用牛乳	サラダ油,乾燥パン粉	たまねぎ	28.1 g
	ザワークラウト			砂糖	キャベツ	22.4 g
	アイントプフ(ドイツ風ポトフ)		ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	サラダ油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	2.7 g
14 土	ブルコギ丼	○	豚肉(薄切り)	水稻穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし	645 kcal
	中華風コーンスープ		鶏若鶏肉(皮付き),鳥がら,鶏卵	サラダ油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいだけ,しょうが,冷凍ホールコーン,クリームコーン(缶),パセリ	25.6 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パイナップル,イチゴ,バナナ,★黄桃(缶),みかん(缶)	21.8 g
						2.8 g
15 日	キムチチャーハン	○	豚肉(挽肉),鶏卵	水稻穀粒(精白米),麦,サラダ油	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチ漬	553 kcal
	カリボリサラダ			サラダ油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	21.7 g
	ワンタンスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),豚肉(挽肉),鶏卵	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	20.1 g
						3.3 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 1 水	スイートポテトトースト★	○	調理用牛乳	食パン,さつまいも,ソフトマーガリン,砂糖,★黒 いりごま		606 kcal
	クルトン入りサラダ			食パン(30g),サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	20.8 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	サラダ油,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	23.4 g
						2.7 g
2 2 木	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米),麦		607 kcal
	鶏肉の塩麴焼き		鶏若胸肉			27.3 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	20.2 g
	果物(かき)				★かき	1.8 g
2 3 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉胸(薄切り),油揚げ,鶏卵	水稻穀粒(精白米),麦,むき栗,砂糖,サラダ油	にんじん,干しいたけ,小松菜	524 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	25.5 g
	おひたし		★かつお節(花かつお)		キャベツ,にんじん,もやし	17.0 g
	そうめんのすまし汁		削り節(だし),木綿豆腐	そうめん・ひやむぎ(ゆで)	小松菜,えのきだけ,ねぎ	2.5 g
2 6 月	小松菜チャーハン	○	豚肉(挽肉)	水稻穀粒(精白米),麦,サラダ油	にんじん,干しいたけ,ねぎ,小松菜	583 kcal
	千草焼き		鶏若胸ひき肉,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,グリーンピース (冷凍)	27.3 g
	さつまい		削り節(だし),油揚げ,鶏小間肉	サラダ油,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,小松菜	22.1 g
						3.1 g
2 7 火	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	646 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	20.6 g
	くだもの(りんご)				★りんご	21.1 g
						2.5 g
2 8 水	フレンチトースト	○	調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター		533 kcal
	キキの肉団子スープ		鳥がら,豚肉(挽肉),鶏卵	生パン粉,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	24.0 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	26.9 g
						2.5 g
2 9 木	さんまの蒲焼丼	○	さんま(開き)	水稻穀粒(精白米),麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	664 kcal
	磯和え		きざみのり,★かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん	25.2 g
	けんちん汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜	29.8 g
						2.2 g
3 0 金	チキンライス	○	鶏小間肉	水稻穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ	600 kcal
	マロニースープ		鳥がら,鶏肉胸(コマ)	マロニー,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけ のこ(水煮),小松菜	20.0 g
	パンプキンケーキ		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,砂糖,バター	かぼちゃ,かぼちゃペースト	18.1 g
						2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています