

[献立表]

2024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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	パゲティみそミートソース	○	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	606 kcal
	ツナサラダ		★ツナ缶(水煮)	油,砂糖,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁	25.4 g
	くだもの(すいか)				小玉すいか	23.8 g
4火	昆布ごはん	○	鶏小間肉,刻み昆布,油揚げ	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ,小松菜	611 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも(20g),鶏卵,青のり	小麦粉,油		23.0 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	23.4 g
5水	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米),★黒いりごま		620 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	24.8 g
	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,たまねぎ,きゅうり	22.4 g
6木	シュガートースト	○		食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,砂糖		627 kcal
	ボルシチ		鳥がら,豚肩(脂身付き),生クリーム	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	22.3 g
	パプリカサラダ		ポークハム,乾燥うずら豆	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,赤ピーマン	29.0 g
7金	かき揚げ丼	○	大豆 乾燥,★むきえび,★さくらえび(素干し),鶏卵,削り節(だし)	米,麦,油,さつまいも,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん	661 kcal
	千草和え		油揚げ,鶏卵	つきこんにゃく,砂糖,サラダ油,★白いりごま,油	にんじん,小松菜,もやし	25.5 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	22.2 g
11火	中華風揚げ魚丼	○	★もうかざめ	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	691 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖,★白いりごま,ごま油	だいこん,キャベツ,小松菜,にんじん	30.9 g
	コーンスープ		鳥がら,ベーコン,鶏小間肉,調理用牛乳	コーンスターチ	しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン(缶),パセリ	20.4 g
12水	シーフードピラフ	○	★むきえび,★いか(短冊)	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	623 kcal
	じゃがいものチリソース		大豆 乾燥,鳥がら	じゃがいも,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ	25.9 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	20.2 g
13木	ごまごはん	○		米,麦,★白いりごま		627 kcal
	中華風卵焼き		ロースハム,鶏卵	油,砂糖,でん粉	たけのこ(水煮),ねぎ,たまねぎ,グリーンピース(冷凍)	23.8 g
	焼きビーフン			油,ビーフン,ごま油	にんじん,干しいたけ,キャベツ,たまねぎ,チンゲンツァイ	19.2 g
14金	二色サンド	○		食パン,黒砂糖食パン,ソフトマーガリン	いちごジャム	692 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		24.3 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	31.2 g
17月	麦ごはん	○		米,麦		636 kcal
	高野豆腐の揚げ煮		高野豆腐(さいの目),厚削り節(だし),鶏肉(角切り)	でん粉,油,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,ピーマン	26.4 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	17.7 g
18火	豚肉と野菜の焼きそば	○	豚肉(細切り),鳥がら	蒸し中華麺(給)油付き,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,たけのこ(水煮),干しいたけ,チンゲンツァイ	674 kcal
	いかぺったん		★いか(短冊),鶏卵,調理用牛乳,青のり,★かつお節(糸削り)	小麦粉,油	にんじん,冷凍ホールコーン,ねぎ,キャベツ,しょうが(酢漬)	25.2 g
	あじさいゼリー		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	ぶどうジュース	24.1 g
19水	麦ごはん	○		米,麦		621 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏もも肉切り身	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	25.4 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	20.9 g
20木	じゃが芋のみそ汁	○	削り節(だし),油揚げ	じゃがいも	たまねぎ	2.6 g
	チョコチップパン			チョコチップパン		622 kcal
	すけとうだらのバジル焼き		★すけとうだら	マヨネーズ,バター,乾燥パン粉	パセリ	27.8 g
21金	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	28.6 g
	コンソメスープ		鳥がら,ベーコン	マカロニ	しょうが,ホールコーン(冷),にんじん,たまねぎ,パセリ	2.6 g
	ポークカレーライス		鳥がら,豚肩ロース脂身付き薄切り	米,麦,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,福神漬	719 kcal
24月	パリパリサラダ	○		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	21.3 g
	果物(パインアップル)				パインアップル	22.4 g
						3.0 g
25火	サンマーメン	○	豚肉もも(薄切り),鳥がら	冷凍ラーメン,サラダ油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にら,ねぎ	601 kcal
	コロコロサラダ			油,砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり,冷凍ホールコーン,たまねぎ,★りんご	24.5 g
	みそポテト			じゃがいも,小麦粉,油,三温糖		24.5 g
26水	パイパンコッペ	○		パイパン		619 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏小間肉,鳥がら,飲用牛乳,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	26.7 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	25.6 g
27木	ブルコギ丼	○	豚肉(薄切り)	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	634 kcal
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり	26.6 g
	サンラータンスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),サイコロ豆腐,鶏卵	でん粉,はるさめ	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,えのきだけ	22.4 g
28金	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦	梅(塩漬)	708 kcal
	いわしフライ		★いわし開き,鶏卵	小麦粉,乾燥パン粉,油		28.2 g
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ	26.8 g
28金	みそけんちん汁	○	鶏若胸肉,削り節(だし),油揚げ	油,つきこんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん	4.8 g
	タコライス(沖縄県)		豚肉(挽肉),大豆 乾燥,ダイスチーズ	米,麦,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,キャベツ	728 kcal
	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	26.0 g
サターアングリー	鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,砂糖,★白いりごま,油		26.1 g		
						2.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています