

[献立表]

2024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 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	642 kcal
	松風焼き		鶏肉(挽肉),豆腐(しぼり),大豆 乾燥,鶏卵	油,生パン粉,砂糖,★白いりごま	たまねぎ	31.5 g
	大根のみそ汁		削り節(だし),油揚げ		だいこん,えのきだけ,たまねぎ	20.4 g
						3.7 g
2 水	きつねうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	冷凍うどん(給),砂糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜	683 kcal
	大豆入りいかぺったん		大豆 乾燥,★いかげそ(由起),鶏卵,調理用牛乳,★かつお節(粉),青のり	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)	29.2 g
	みかん入り牛乳かん		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	みかん(缶)	27.8 g
						3.1 g
3 木	パインパン	○		パインパン(40g),パインパン(50g),パインパン(60g)		599 kcal
	魚のモルネソース焼き		★ホキ,★ホキ(50g),★ホキ(60g),調理用牛乳,ミックスチーズ	バター,小麦粉	パセリ	31.2 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	22.5 g
						2.9 g
4 金	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),鳥がら,サイコロ豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	593 kcal
	中華風大根			ごま油,砂糖	だいこん	23.3 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	19.2 g
						3.0 g
7 月	さつま芋ごはん	○		米,麦,さつまいも,★黒いりごま		602 kcal
	魚のピリ辛焼き		★さごし(40g),★さごし(50g),★さごし(60g)	砂糖	にんにく,しょうが,★りんご,ねぎ	27.6 g
	海苔サラダ		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	18.0 g
	沢煮椀		削り節(だし),昆布(だし),豚肉(細切り),木綿豆腐	でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	2.6 g
8 火	ピザトースト	○	ベーコン,ミックスチーズ	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶)	668 kcal
	揚げポテトのサラダ		ボークハム	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	27.1 g
	ABCスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉(挽肉)	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	33.6 g
						3.7 g
9 水	麦ごはん	○		米,麦		702 kcal
	おから入りメンチカツ		豚肉(挽肉),おから(新製法),鶏卵	小麦粉,乾燥パン粉,油	たまねぎ,キャベツ	25.3 g
	白菜とりんごのサラダ		ベーコン	油,砂糖	はくさい,きゅうり,にんじん,★りんご	28.6 g
	田舎汁		削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜,ねぎ	2.7 g
10 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,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	573 kcal
	ジョア ブルーベリー味		飲むヨーグルト ブルーベリー			26.6 g
	レバーとじゃが芋の香味揚げ		大豆 乾燥,鶏レバー	油,じゃがいも,★白いりごま,でん粉	にんじん,にんにく,しょうが	14.1 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,ほうれんそう	3.9 g
11 金	秋の香りごはん	○	削り節(だし),鶏小間肉,油揚げ	米,麦,砂糖,むき栗	にんじん,干しいたけ,しめじ,小松菜	605 kcal
	千草焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	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)	28.2 g
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ	19.2 g
						3.2 g
12 土	みそカツ丼	○	鶏若胸肉 皮つき 30g,鶏卵	米,麦,小麦粉,乾燥パン粉,油,三温糖,ごま油,★白いりごま	キャベツ,にんじん,にんにく	689 kcal
	大根サラダ			油,ごま油,砂糖	だいこん,もやし,きゅうり,にんじん	25.3 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,ねぎ	24.0 g
	果物(かき)				★かき	3.1 g
16 水	中華風揚げ魚丼	○	★もうかざめ40g,★もうかざめ50g,★もうかざめ60g	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	662 kcal
	コーンポテト			バター,じゃがいも	冷凍ホールコーン	29.1 g
	白菜のみそ汁		削り節(だし),カットわかめ		にんじん,はくさい	17.7 g
						3.1 g
17 木	コッペパン	○		コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g)		586 kcal
	肉ボールシチュー		鳥がら,豚肉(挽肉),鶏卵,調理用牛乳,生クリーム	生パン粉,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	24.2 g
	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,たまねぎ,レモン汁	28.9 g
						2.6 g
18 金	チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏胸肉(コマ)	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,パセリ	690 kcal
	バリバリサラダ			油,砂糖,ワナタンの皮(給)	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	22.8 g
	くだもの(りんご)				★りんご	19.9 g
						2.7 g
21 月	ビビンバ	○	豚肉(挽肉),鶏卵	米,麦,砂糖,ごま油,★白いりごま,油	しょうが汁,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし	629 kcal
	チゲスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),絹ごし豆腐		しょうが,にんじん,もやし,はくさい,キムチ漬,はくさい,えのきだけ,にら	25.9 g
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	砂糖	★黄桃(缶),みかん(缶),パインアップル,チビット缶	19.9 g
						2.8 g
22 火	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	666 kcal
	バランスサラダ		乾燥いんげん豆,干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	25.2 g
	キャベツのみそ汁		削り節(だし),厚揚げ		キャベツ,にんじん,小松菜	21.9 g
						2.8 g
24 木	キムチチャーハン	○	豚肉(挽肉),鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチ漬	613 kcal
	切り干し大根と青菜のツナマヨ和え		★ツナ缶(オイル)	★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	22.9 g
	ワントンスープ		鳥がら,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	22.8 g
						4.0 g
25 金	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米),★黒いりごま		593 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g)	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	24.5 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	20.6 g
	そうめん汁		削り節(だし),絹ごし豆腐	そうめん・ひやむぎ(乾)	小松菜,にんじん	3.3 g
28 月	ぶどう食パンうずまき	○		ぶどうパン(40g),ぶどうパン(50g),ぶどうパン(60g)		568 kcal
	シェパーズパイ		豚肉(挽肉),レンズまめ(乾),調理用牛乳,鳥がら	油,小麦粉,じゃがいも,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,ダイストマト	22.8 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,パセリ	21.7 g
						2.7 g
29 火	麦ごはん	○		米,麦		657 kcal
	さばのから揚げ名古屋風みそだれ		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	でん粉,油,黒砂糖	しょうが	28.2 g
	シャキシャキ梅サラダ		きざみのり	砂糖,ごま油	切干し大根,にんじん,もやし,きゅうり,梅肉(練り梅)	23.8 g
	野菜とおひのまろやか豆乳汁		豚肉(薄切り),削り節(だし),調製豆乳	油,車麩	にんじん,たまねぎ,しめじ,はくさい,小松菜	2.2 g
30 水	みそラーメン	○	豚肉(挽肉),鳥がら	冷凍ラーメン,油,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,にら,ホールコーン(冷)	605 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		24.3 g
	焼きりんご			砂糖,バター,粉砂糖	★りんご	23.5 g
						2.1 g
31 木	チキンライス	○	鶏小間肉	米,麦,バター,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ	638 kcal
	マロニースープ		鳥がら,鶏小間肉	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),ねぎ	22.9 g
	かぼちゃパイ			砂糖,ぎょうざの皮(13.5cm),小麦粉,油	かぼちゃ,パインアップル,チビット缶	15.6 g
						2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています