

# [献立表]

2024年11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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
5 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、麦		646 kcal
	たらの南蛮漬け		★白糸たら(40g), ★白糸たら(50g), ★白糸たら(60g)	でん粉, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ピーマン	29.4 g
	ぶどう豆		大豆 乾燥	砂糖		17.8 g
	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, ねぎ	3.0 g
6 水	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	660 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	20.3 g
	くだもの(りんご)				★りんご	20.3 g
						3.1 g
7 木	コッペパン	○		コッペパン(40g), コッペパン(50g), コッペパン(60g)		600 kcal
	照焼きチキン		鶏もも肉切り身(40g), 鶏もも肉切り身(50g), 鶏もも肉切り身(60g)		しょうが汁, キャベツ	26.9 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	27.6 g
	ミネストローネスープ		鳥がら, ベーコン	油, じゃがいも, シェルマカロニ, 砂糖	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ	3.0 g
8 金	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肩ロース脂身付き薄切り, 油揚げ	油, 砂糖, 冷凍うどん(給)	ごぼう, にんじん, だいこん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	612 kcal
	じゃこ入りわかめサラダ		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	26.2 g
	さつま芋蒸しパン		鶏卵, 調理用牛乳	小麦粉, 砂糖, バター, さつまいも, ★黒いりごま		20.2 g
						3.3 g
11 月	セルフコロッケパン	○	豚肉(挽肉), 調理用牛乳, 鶏卵	ミルクパン(40g), ミルクパン(50g), ミルクパン(60g), 油, じゃがいも, バター, ポテトパウダー, 小麦粉, 乾燥パン粉	にんじん, たまねぎ	673 kcal
	焼きビーフン			油, ビーフン, ごま油	にんじん, 干しいだけ, キャベツ, たまねぎ, 小松菜	22.9 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	27.6 g
						3.6 g
12 火	四川豆腐丼	○	豚肩ロース脂身付き薄切り, 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, 干しいだけ, たまねぎ, だけのこ(氷煮), にら	622 kcal
	カリポリサラダ			油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり	24.8 g
	ヌーミータン		鳥がら, 鶏肉(挽肉), 鶏卵	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, クリームコーン(缶), 冷凍ホールコーン, ねぎ	20.1 g
						3.0 g
13 水	スパゲッティクリームかけ	○	ベーコン, 鶏小間肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, パセリ	620 kcal
	ごぼうチップサラダ			油, ごま油, 砂糖	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	23.3 g
	くだもの(みかん)				みかん S	25.1 g
						1.7 g
14 木	新米ごはん(山形県産あきたこまち)	○		米		668 kcal
	魚のカレー竜田揚げ		★鯖(40g), ★鯖(50g)	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	29.2 g
	五目きんぴら		豚肩ロース脂身付き薄切り, 削り節(だし), ★さつま揚げ	油, つきごんにゃく, 砂糖, ★白いりごま	ごぼう, にんじん, 小松菜	24.8 g
	大蔵大根のみそ汁		削り節(だし), 油揚げ		だいこん, 小松菜, もやし	2.8 g
15 金	かつ丼	○	昆布(だし), 削り節(だし), 鶏小間肉, 鶏卵, 豚モモ(赤肉)	米, 麦, でん粉, 油, 小麦粉, 乾燥パン粉	にんじん, たまねぎ, 干しいだけ, グリンピース(冷凍)	698 kcal
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ, 乾燥いんげん豆	つきごんにゃく, 砂糖, 油	小松菜, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン	30.7 g
	白菜のみそ汁		削り節(だし), カットわかめ	じゃがいも	はくさい, にんじん	23.8 g
						3.0 g
19 火	ひじきごはん	○	鶏小間肉, 干ひじき, 油揚げ, 削り節(だし)	米, 麦, 油, つきごんにゃく, 砂糖	にんじん, 干しいだけ, 小松菜	601 kcal
	揚げ魚の野菜あんかけ		★もうかざめ40g, ★もうかざめ50g, ★もうかざめ60g	油, でん粉, 砂糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいだけ, グリンピース(冷凍)	30.9 g
	きのこのみそ汁		削り節(だし)		はくさい, にんじん, しめじ, えのきだけ	17.3 g
						2.8 g
20 水	チリビーンズライス	○	豚肉(挽肉), ベーコン, 大豆 乾燥, 粉チーズ	米, 麦, バター, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, にんじん	670 kcal
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン	25.0 g
	チーズのふわふわスープ		削り節(だし), 粉チーズ, 鶏卵	乾燥パン粉	にんじん, たまねぎ, 小松菜	26.5 g
						2.9 g
21 木	シュガートースト	○		食パン(40g), 食パン(50g), 食パン(60g), ソフトマーガリン, グラニュー糖, 砂糖		703 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏小間肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	油, じゃがいも, 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, プロックリ	26.9 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	30.6 g
						2.6 g
22 金	にんじんごはん	○	油揚げ	米, 麦, ごま油, ★白いりごま	にんじん	648 kcal
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ		豚肉(挽肉), 鶏肉(挽肉), 豆腐(しぼり), 干ひじき, 鶏卵, 削り節(だし), 青のり	油, 生パン粉, 砂糖, でん粉, じゃがいも	たまねぎ, しょうが, しめじ, えのきだけ, 万能ねぎ	28.7 g
	キャベツのみそ汁		削り節(だし), カットわかめ	あられ麩	キャベツ, 小松菜	21.0 g
						3.1 g
25 月	フレンチトースト	○	調理用牛乳, 鶏卵	食パン(40g), 食パン(50g), 食パン(60g), 砂糖, バター		609 kcal
	ポークシチュー		豚肉もも(薄切り), 鳥がら, 生クリーム	油, 三温糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, パセリ	23.4 g
	春雨でパリパリサラダ			緑豆はるさめ, 油, 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, 小松菜	29.0 g
						3.6 g
26 火	新米ごはん(山形県産はえぬぎ)	○		米		659 kcal
	セレクトドリンク		飲用牛乳		りんごジュース, バイナップルジュース, ぶどうジュース	24.0 g
	酢鶏		鶏若胸肉 皮つき 40g, 厚揚げ	でん粉, 油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいだけ, ピーマン	23.9 g
	白菜とりんごのサラダ		ベーコン	油	はくさい, きゅうり, にんじん, ★りんご	1.8 g
27 水	高野めし	○	削り節(だし), 油揚げ, 鶏若胸ひき肉, 高野豆腐(細切り)	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	602 kcal
	じゃがいものそばろ煮		豚肉(挽肉), 削り節(だし)	油, じゃがいも, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, 小松菜	24.1 g
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 黄ピーマン	17.7 g
						2.7 g
28 木	ほうとう	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉(薄切り), 油揚げ	★さといも, 冷凍うどん(給)	にんじん, だいこん, かぼちゃ, しめじ, 小松菜	607 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆 乾燥, ★かえり煮干し	油, でん粉, じゃがいも, 砂糖		29.1 g
	果物(かき)				★かき	22.4 g
						2.4 g
29 金	メキシカンライス	○	豚肉(挽肉), ウィンナー	米, 麦, バター, 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), 冷凍ホールコーン, ピーマン	637 kcal
	ホキのバジル焼き		★ホキ(40g), ★ホキ(50g), ★ホキ(60g)	マヨネーズ, バター, 乾燥パン粉	パセリ	25.9 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	26.2 g
						3.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています