

# [ 献立表 ]

2024年 4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
9 火	赤飯	○	あずき	米,もち米,★黒いりごま		626 kcal
	焼き鮭		★生鮭(40g),★生鮭(50g),★生鮭(60g)			29.5 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),油揚げ,サイコロ豆腐	油	ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	16.4 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	2.0 g
10 水	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏小間肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム(缶)	627 kcal
	春キャベツのグリーンサラダ			サラダ油,砂糖,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,アスパラガス	21.6 g
						26.0 g
						2.7 g
11 木	チャーハン	○	焼き豚,鶏卵	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんじん,干しいたけ,ねぎ	601 kcal
	豚肉と豆腐の中華スープ		鳥がら,豚肉(薄切り),サイコロ豆腐	マロニー	しょうが,たまねぎ,ホールコーン(冷),キャベツ	25.2 g
						20.1 g
						2.9 g
12 金	スパゲッティみそミート	○	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	603 kcal
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,油	にんじん,たまねぎ,きゅうり	24.8 g
						23.8 g
						2.1 g
15 月	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	640 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
						20.2 g
						3.1 g
16 火	中華丼	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,★いか(短冊),★むきえび,鳥がら,厚揚げ	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,しめじ,たけのこ(ゆで),たまねぎ,はくさい,もやし,チンゲンツァイ	640 kcal
	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	30.6 g
						19.3 g
						3.2 g
17 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		661 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		★焼き竹輪,青のり	油,小麦粉		25.1 g
	肉じゃが煮		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,さやいんげん	18.1 g
						2.9 g
18 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	623 kcal
	カラフルビーンズ		青大豆 乾燥,★かえり煮干し	油,でん粉,さつまいも,砂糖		24.4 g
						19.6 g
						2.6 g
19 金	セルフフィッシュバーガー	○	★ホキ(40g),★ホキ(50g),★ホキ(60g),鶏卵	ミルクパン(40g),ミルクパン(50g),ミルクパン(60g),油,小麦粉,乾燥パン粉,砂糖		750 kcal
	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	31.2 g
	お祝いあしたばケーキ		鶏卵,調理用牛乳,ホイップクリーム(乳脂肪)	小麦粉,バター,グラニュー糖	あしたば粉末,いちご	30.0 g
						3.2 g
22 月	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	604 kcal
	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	23.9 g
	くだもの(りんご)				★りんご	19.2 g
						2.3 g
23 火	ホットドッグ	○	ウィンナー(30g)	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,砂糖	キャベツ	611 kcal
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒーオレ)			23.2 g
	ボルシチ		鳥がら,豚肉(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	26.9 g
						3.5 g
24 水	親子丼	○	昆布(だし),削り節(だし),鶏小間肉,鶏卵,きざみのり	米,麦,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,グリーンピース(冷凍)	603 kcal
	けんちん汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜	26.6 g
	くだもの(清見オレンジ)				清美オレンジ	18.2 g
						2.2 g
25 木	ピラフ	○	鳥がら,鶏小間肉	米,麦,バター,油	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	644 kcal
	さわらのピザ焼き		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g),ベーコン,ミックスチーズ	油,砂糖	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン	32.4 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン,鳥がら	油,バター	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	26.6 g
						3.4 g
26 金	こぎつねごはん	○	油揚げ	米,麦,砂糖,★白いりごま	にんじん,干しいたけ,小松菜	626 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,小松菜	28.0 g
	春野菜のみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,のらぼう菜	21.4 g
						4.0 g
30 火	セルフコロケパン	○	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,キャベツ	694 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	油	セロリー,にんじん,たまねぎ,だいこん,しょうが,キャベツ,パセリ	26.4 g
	くだもの(いちご)				いちご	30.3 g
						3.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています