

[献立表]

2024年 5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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),豆腐(しぼり),干ひじき,鶏卵,削り節(だし)	米 油,生パン粉,砂糖,でん粉	たまねぎ,しょうが,しめじ,えのきたけ,万能ねぎ	648 kcal
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ					27.1 g
	ポテトサラダ					23.4 g
	野菜スープ					1.9 g
2 木	中華風豆おこわ	○	豚肉(薄切り),大豆 乾燥,★むきえび ★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	米,もち米,ごま油,油 砂糖,★白いりごま	にんじん,干しいたけ,ねぎ,グリーンピース(冷凍) ねぎ,しょうが	657 kcal
	魚のねぎソースかけ					32.4 g
	カリポリサラダ					24.4 g
	すまし汁					3.5 g
7 火	きんぴらごはん	○	昆布(だし),豚肉(挽肉) ★かつお 角切り	米,麦油,しらす,砂糖,ごま油 でん粉,油,砂糖,★白いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん しょうが	619 kcal
	かつおの揚げ煮					30.6 g
	昆布サラダ					18.9 g
	かきたま汁					2.1 g
8 水	パンプキン食パン	○	鶏小間肉,調理用牛乳,ミックスチーズ ベーコン,鳥がら,乾燥いんげん豆	パンプキン食パン(40g),パンプキン食パン(50g),パンプキン食パン(60g) 油,じゃがいも,マカロニ,バター,小麦粉 油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	689 kcal
	マカロニグラタン					28.9 g
	ミネストローネスープ					26.0 g
	くだもの(清見オレンジ)					3.0 g
9 木	こぎつねごはん	○	油揚げ 豚肉(挽肉),調理用牛乳,鶏卵 削り節(だし),絹ごし豆腐	米,麦,砂糖,★白いりごま 砂糖,生パン粉,小麦粉,油	にんじん,干しいたけ,小松菜 たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ	713 kcal
	メンチカツ					27.9 g
	なめこのみそ汁					28.0 g
						3.7 g
10 金	春キャベツタンメン	○	鳥がら,豚肩ロース脂身付き薄切り 豚肉(挽肉),削り節(だし) 調理用牛乳	冷凍ラーメン,油,ごま油 油,じゃがいも,砂糖,でん粉 強力粉,小麦粉,砂糖,バター,チョコチップ	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,にら にんじん,たまねぎ,さやいんげん	668 kcal
	新じゃがのそぼろ煮					23.7 g
	抹茶スコーン					28.5 g
						2.9 g
11 土	わかめごはん	○	炊き込みわかめ 鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏もも肉切り身(60g)	米,麦 でん粉,油,砂糖,★白いりごま	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,にんじん,パインアップル,チビット缶	654 kcal
	名古屋風甘辛から揚げ					22.5 g
	フレンチサラダ					23.4 g
	じゃが芋のみそ汁					2.9 g
14 火	セルフハンバーガー	○	大豆 乾燥,おから(新製法),豚肉(挽肉),鶏卵 ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	オートコング 白(40g),オートコング 白(50g),オートコング 白(60g),油,生パン粉,砂糖 油,じゃがいも	たまねぎ セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	687 kcal
	ポトフ					30.4 g
	コーンサラダ					34.3 g
						3.4 g
15 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 でん粉,小麦粉,油	ごぼう,にんじん しょうが	601 kcal
	きびなごのから揚げ					27.3 g
	キャベツのみそ汁					28.1 g
	くだもの(美生柑)					2.4 g
16 木	ポークカレーライス	○	鳥がら,豚肩ロース脂身付き薄切り 海藻サラダ 粉寒天,調理用牛乳	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉 砂糖,ごま油 砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,福神漬 キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	694 kcal
	海藻サラダ					21.6 g
	ミルクプリン					21.7 g
						3.1 g
17 金	上海めん	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,★いか(短冊),★むきえび 鶏レバー 鳥がら,乾燥わかめ	蒸し中華めん,油,でん粉,ごま油 油,小麦粉,でん粉,じゃがいも,砂糖 ★白いりごま,ごま油	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,しょうが,キャベツ, もやし,チンゲンツアイ しょうが,たまねぎ,ピーマン しょうが,にんじん,たまねぎ	626 kcal
	レバーとポテトのケチャップあえ					30.3 g
	わかめスープ					25.0 g
						3.3 g
20 月	ピザトースト	○	ベーコン,ミックスチーズ 鶏肉(薄切り),レンズまめ(乾),鳥がら	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),油 サラダ油,砂糖,マヨネーズ 油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶) キャベツ,きゅうり,枝豆(冷凍) セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,しょうが,キャベツ,パセリ,小松菜	600 kcal
	グリーンサラダ					26.9 g
	レンズ豆のスープ					31.8 g
						3.1 g
21 火	麦ごはん	○	★生鮭(40g),★生鮭(50g),★生鮭(60g) 油揚げ,削り節(だし) 削り節(だし),木綿豆腐,生わかめ	米,麦 ★白すりごま,★黒いりごま 油,砂糖	にんじん,切干し大根,干しいたけ,小松菜 えのきたけ,ねぎ りんご	604 kcal
	魚の南部焼き					29.6 g
	切干大根の煮物					17.3 g
	豆腐のみそ汁					2.2 g
22 水	キムチチャーハン	○	豚肉(挽肉),鶏卵 豚肉(挽肉) 鳥がら,ベーコン	米,麦,油 油,ぎょうざの皮(16cm),ごま油,でん粉,小麦粉 ごま油	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチ漬 しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にら しょうが,にんじん,かぶ,干しいたけ,しめじ,小松菜	655 kcal
	揚げぎょうざ					23.3 g
	かぶときのこの中華スープ					24.5 g
						3.4 g
23 木	焼き鳥ごはん	○	鶏肉(角切り),鶏卵,きざみのり 干ひじき,油揚げ,乾燥いんげん豆 削り節(だし)	米,麦,三温糖,水あめ(酵素糖化),油 つきこんにゃく,砂糖,油 じゃがいも	ねぎ 小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	628 kcal
	バランスサラダ					24.1 g
	いなか汁					19.9 g
						3.1 g
24 金	シュガーあげばん	○	ベーコン,調理用牛乳,乾燥いんげん豆,ミックスチーズ 鳥がら,鶏卵	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,砂糖, グラニュー糖 油,バター,じゃがいも でん粉	たまねぎ,パセリ しょうが,にんじん,キャベツ,たまねぎ,小松菜	619 kcal
	ポテトのチーズ焼き					23.6 g
	洋風かきたまスープ					28.1 g
						2.8 g
27 月	カレーピラフ	○	鳥がら,豚肉(挽肉) 大豆 乾燥,★かえり煮干し 鳥がら,鶏小間肉	米,麦,バター,油 油,でん粉,じゃがいも,砂糖 マロニー,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース 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	653 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ					26.1 g
	マロニースープ					20.9 g
						2.3 g
28 火	ぶどうパン	○	鶏若鶏肉胸(皮なし),鳥がら,乾燥いんげん豆,調理用牛乳,生クリーム	ぶどうパン(40g),ぶどうパン(50g),ぶどうパン(60g) 油,じゃがいも,バター,小麦粉 砂糖,ごま油,油	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん,★りんご,たまねぎ	602 kcal
	ホワイトシチュー					27.7 g
	オニオンドレッシングサラダ					21.7 g
						2.5 g
29 水	麦ごはん	○	★ホキ(40g),★ホキ(50g),★ホキ(60g),鶏卵 カットわかめ,★ちりめんじゃこ 削り節(だし),厚揚げ	米,麦 小麦粉,乾燥パン粉,油 ごま油,砂糖,★白いりごま	きゅうり,にんじん,キャベツ なめこ,小松菜,ねぎ	633 kcal
	白身魚のフライ					29.9 g
	じゃことわかめのあえもの					20.9 g
	厚揚げのみそ汁					3.1 g
30 木	五目うどん	○	昆布(だし),厚揚げ(だし),豚肩ロース脂身付き薄切り,油揚げ,★焼き竹輪 干ひじき,ロースハム,大豆 乾燥,★さくらえび(素干し),鶏卵 ★フレンヨーグルト	冷凍うどん(給) ★白いりごま,小麦粉,油 粉砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜 冷凍ホールコーン,たまねぎ パインアップル,チビット缶,★黄桃(缶),みかん(缶)	643 kcal
	ひじきとコーンのかき揚げ					27.4 g
	フルーツヨーグルトかけ					24.8 g
						2.8 g
31 金	ひじきごはん	○	鶏小間肉,干ひじき,油揚げ,大豆 乾燥,削り節(だし) 鶏肉(挽肉),鶏卵	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖 油,砂糖 砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	にんじん,干しいたけ にんじん,たまねぎ,干しいたけ,グリーンピース(冷凍) 小松菜,キャベツ,にんじん	616 kcal
	千草焼き					29.0 g
	ごま和え					23.1 g
	くだもの(あまなつ)					2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています