

[献立表]

2024年12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
2月	麦ごはん	○	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		605 kcal
	鶏肉の変わりみそ焼き		砂糖	にんにく	26.7 g	
	にらともやしの和え物		ごま油,砂糖	にら,にんじん,もやし	21.7 g	
	豚汁		油	ごぼう,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	2.6 g	
3火	長崎ちゃんぽん	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,調理用牛乳,★いか(短冊),★むきえび,★なると	冷凍ちゃんぽん種(給),油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいだけ,もやし,キャベツ,ねぎ,小松菜	602 kcal
	大学芋		さつまいも,油,砂糖,水あめ(酵素糖化),★黒いりごま		22.7 g	
	くだもの(みかん)			みかん S	16.2 g	
					2.2 g	
4水	てりマヨチキンパン	○	鶏小間肉,きざみのり	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),油,砂糖,マヨネーズ	しめじ,ねぎ,こねぎ	596 kcal
	カリッと大豆サラダ		大豆 乾燥	でん粉,油,ごま油,砂糖,★白いりごま	キャベツ,にんじん,もやし	25.8 g
	じゃが芋のポターージュ		鳥がら,ベーコン,調理用牛乳	バター,じゃがいも,コーンスターチ	しょうが,しめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ	28.7 g
						3.0 g
5木	じゃこ入り菜めし	○	★ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま油,★白いりごま	小松菜	634 kcal
	魚のピリ辛焼き		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	砂糖,★白いりごま	にんにく,しょうが,★りんご,ねぎ	27.3 g
	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	22.7 g
	油揚げのみそ汁		削り節(だし),カットわかめ,油揚げ	じゃがいも	はくさい	3.3 g
6金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		617 kcal
	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,干しいだけ,たまねぎ,小松菜	21.0 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	にんじん,はくさい	16.5 g
	くだもの(りんご)				★りんご	2.3 g
9月	麦ごはん	○		米,麦		715 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	25.5 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	27.1 g
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし),カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	2.8 g
10火	焼き鳥ごはん	○	鶏肉(角切り),鶏卵,きざみのり	米,麦,三温糖,水あめ(酵素糖化),油	ねぎ	628 kcal
	大根と豚肉のべっこう煮		削り節(だし),豚肉もも(薄切り)	砂糖,つきこんにゃく	干しいだけ,だいこん,にんじん	26.0 g
	白菜のみそ汁		削り節(だし),厚揚げ		にんじん,はくさい,江戸菜	19.7 g
						3.2 g
11水	チンジャオロース丼	○	豚肉(薄切り),鳥がら	米,麦,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,たけのこ(水煮),ピーマン	615 kcal
	中華風大根			ごま油,砂糖	だいこん	25.5 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	20.5 g
						3.0 g
12木	チョコチップパン	○		チョコチップパン(40g),チョコチップパン(50g),チョコチップパン(60g)		627 kcal
	魚のモルネソース焼き		★すけとうだら40g,★すけとうだら50g,★すけとうだら60g,調理用牛乳,ミックスチーズ	バター,小麦粉	パセリ	31.4 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	24.8 g
						3.0 g
13金	けんちんうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏小間肉,油揚げ	油,こんにゃく,★さといも,冷凍うどん(由起)	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜	589 kcal
	チキンとポテトのオープン焼き		鶏肉(薄切り)	じゃがいも,マヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン(冷),クリームコーン(缶),パセリ	23.2 g
	ミルクプリン		粉寒天,調理用牛乳	砂糖		23.5 g
						2.3 g
16月	小松菜とじゃこのチャーハン	○	豚肉(挽肉),★ちりめんじゃこ	米,麦,油	にんじん,しめじ,ねぎ,小松菜	655 kcal
	エビ玉		鶏肉(挽肉),★むきえび,鶏卵	油,三温糖,でん粉	たけのこ(水煮),干しいだけ,ねぎ	36.0 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,えのきたけ	24.0 g
						3.3 g
17火	ツナポテトドック	○	ベーコン,★ツナ缶(水煮),ミックスチーズ	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,じゃがいも,マヨネーズ	たまねぎ,パセリ	627 kcal
	キャロットドレッシングサラダ		ボークハム	油,砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,にんじん,たまねぎ	27.6 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	28.7 g
						3.5 g
18水	中華風豆おこわ	○	豚肉(薄切り),大豆 乾燥,★むきえび	米,もち米,ごま油,油	にんじん,干しいだけ,ねぎ,グリーンピース(冷凍)	605 kcal
	魚のから揚げ野菜あんかけ		★ホキ(40g),★ホキ(50g),★ホキ(60g)	油,でん粉,砂糖	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,干しいだけ,チンゲンツァイ	29.1 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	18.9 g
						3.0 g
19木	豆入りパゲッティミートソース	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ダイストマト	670 kcal
	ブロッコリーサラダ			油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	26.3 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	24.4 g
						2.4 g
20金	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,干しいだけ,グリーンピース(冷凍)	658 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	25.8 g
	かぼちゃすいとん		削り節(だし),昆布(だし)	小麦粉	にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,かぼちゃ,ねぎ,小松菜	16.9 g
						2.3 g
23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	665 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	20.7 g
	くだもの(みかん)				みかん S	20.3 g
						3.1 g
24火	クリスマスピラフ	○	鳥がら,鶏小間肉	米,麦,バター,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ピーマン,赤ピーマン,パセリ	727 kcal
	骨付きフライドチキン		鶏もも肉切り身(25g)	でん粉,油,小麦粉	しょうが	25.0 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	30.4 g
	ミルクココアゼリー		粉寒天,調理用牛乳,アイヴ クリーム(植物性脂肪)	砂糖,カラースプレー		2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています