

[献立表]

2025年 1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 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	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	706 kcal
	パリパリサラダ			油,砂糖,ワンタンの皮(給)	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	21.4 g
	くだもの (いよかん)				いよかん	22.4 g
						3.0 g
10 金	赤飯	○	あずき	米,もち米,★黒いりごま		639 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	28.8 g
	紅白なます			油,砂糖	にんじん,だいこん	20.6 g
	雑煮風		削り節(だし),昆布(だし),鶏肉(角切り)		だいこん,にんじん,小松菜,ねぎ	3.2 g
14 火	ガーリックチーストースト	○	ミックスチーズ	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン	にんにく,パセリ	637 kcal
	ポークビーンズ		豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,大豆 乾燥,ひよこまめ(乾)	油,じゃがいも,砂糖,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	24.4 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖,★白いりごま,ごま油	だいこん,キャベツ,小松菜,にんじん	32.5 g
						2.8 g
15 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		599 kcal
	さばのゆず味噌焼き		★鯖(40g),★鯖(50g),★鯖(60g)	砂糖	ゆず(果汁、生)	26.7 g
	白菜の甘酢あえ		刻み昆布	砂糖,ごま油	にんじん,もやし,はくさい	17.6 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	3.2 g
16 木	バターライスクリームソース	○	鶏小間肉,鳥がら,調理用牛乳	バター,米,麦,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム(缶),パセリ	652 kcal
	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	21.7 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	24.5 g
						2.4 g
17 金	羽田みそラーメン	○	豚肉(薄切り),鳥がら	冷凍ラーメン,油	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,ねぎ	679 kcal
	かぼちゃサラダ		ボークハム	マヨネーズ,砂糖	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,干しぶどう	25.6 g
	サターアンダーギー		鶏卵	小麦粉,三温糖,黒砂糖,バター,油		25.2 g
						3.5 g
20 月	にしんの蒲焼丼		★にしん ひらき40g,★にしん ひらき50g,★にしん ひらき60g	米,麦,でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが	599 kcal
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒーオレ)			23.0 g
	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	17.5 g
	大根のみそ汁		削り節(だし)		だいこん,はくさい,小松菜	3.2 g
21 火	ツナポテトドック	○	ベーコン,★ツナ缶(オイル),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	601 kcal
	はるさめサラダ		鶏肉胸(細切り)	はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,もやし	27.3 g
	ABCマカロニスープ		鶏小間肉,鳥がら	油,ABCマカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,はくさい,しめじ	27.1 g
						3.2 g
22 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,干ししいたけ,グリーンピース(冷凍)	758 kcal
	大根のそぼろ煮		鶏若胸ひき肉,削り節(だし)	サラダ油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,だいこん	26.3 g
	オープンアップルパイ		生クリーム,鶏卵	砂糖,グラニュー糖	★りんご	26.2 g
						2.1 g
23 木	麦ごはん	○		米,麦		652 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油,ぎょうざの皮(16cm),ごま油,でん粉,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にら	21.9 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	23.3 g
	中華風卵スープ		鳥がら,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜	2.5 g
24 金	ソフト麺みそミート	○	豚肉(挽肉),粉チーズ	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	604 kcal
	キャベツとちくわのマヨ和え		★焼き竹輪	マヨネーズ	キャベツ,にんじん,もやし	25.7 g
	果物(国産ネーブル)				オレンジ	21.1 g
						2.9 g
27 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,干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	607 kcal
	中華ナムル			★白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,小松菜	25.4 g
	めかぶスープ		削り節(だし),めかぶわかめ,鶏卵	ごま油	たまねぎ,もやし,えのきたけ	19.8 g
						2.8 g
28 火	ココア揚げパン	○		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		661 kcal
	ボルシチ		鳥がら,豚肩(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	22.9 g
	ツナサラダ		★ツナ缶(オイル)	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	33.8 g
						2.8 g
29 水	チゲうどん	○	鳥がら,豚肉(薄切り),厚揚げ	砂糖,冷凍うどん(由起),でん粉	しょうが,にんじん,もやし,はくさい,キムチ漬,はくさい,えのきたけ,ねぎ,小松菜	658 kcal
	たこぺったん (いか・たこ入り)		★いか(短冊),★たこ(ゆで),鶏卵,調理用牛乳,青のり,★かつお節(糸削り)	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)	28.3 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	25.4 g
						2.6 g
30 木	五目チャーハン	○	★むきえび,焼き豚,鶏卵	油,米,麦	にんじん,ねぎ,グリーンピース(冷凍)	635 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	30.1 g
	かぶときのこの中華スープ		鳥がら,ベーコン	ごま油	しょうが,にんじん,かぶ,干ししいたけ,しめじ,小松菜	23.3 g
						4.3 g
31 金	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	621 kcal
	しいらの揚げ煮		★しいら角切り	でん粉,油,砂糖,★白いりごま	しょうが	31.6 g
	キャベツのみそ汁		削り節(だし),厚揚げ		キャベツ,小松菜,にんじん	19.6 g
	果物 (きんかん)				きんかん	2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています