

[献立表]

2025年 3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
3月	菜の花のちらし寿司	○	昆布(だし),油揚げ,鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,和種なばな	636 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ		★ししゃも(15g)	油,春巻きの皮14cm,小麦粉		24.5 g
	のっぺい汁		削り節(だし),鶏小間肉,木綿豆腐	こんにゃく,★さととも,でん粉	にんじん,だいこん,ねぎ	18.8 g
	くだもの(りんご)				★りんご	3.2 g
4火	みそラーメン	○	豚肉(挽肉),鳥がら,焼きのり4等分4枚切り	冷凍ラーメン,油	にんにく,しょうが,もやし,にら,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,ねぎ	652 kcal
	レバーとじゃが芋の香味揚げ		大豆 乾燥,鶏レバー	油,じゃがいも,★白いりごま,でん粉	にんじん,にんにく,しょうが	28.8 g
	フルーツみつ豆		えんどう(ゆで),粉寒天	砂糖,黒砂糖,でん粉	★黄桃(缶),パイナップル,イチビット缶,みかん(缶)	20.9 g
						2.4 g
5水	タコライス(沖縄県)	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,ダイスチーズ	米,麦,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,キャベツ	674 kcal
	ツナサラダ		★ツナ缶(水煮)	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	29.3 g
	もずくのみそ汁		削り節(だし),沖縄もずく(塩蔵,塩抜き),木綿豆腐	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	26.3 g
						2.8 g
6木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,グラニュー糖,砂糖		668 kcal
	ホキのカレー風味焼き		★ホキ(40g),★ホキ(50g),★ホキ(60g)	マヨネーズ,生パン粉		29.2 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,パイナップル,イチビット缶	30.3 g
	ABCスープ		鳥がら,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	3.1 g
7金	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	702 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	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にら	23.5 g
	中華ナムル			★白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,小松菜	25.7 g
	コーンスープ		ベーコン,鳥がら,調理用牛乳	油,じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,たまねぎ,しょうが,クリームコーン(缶)	2.8 g
10月	チャーハン	○	焼き豚,鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ	691 kcal
	チキン南蛮		鶏もも肉切り身(30g),鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(50g),鶏卵	油,小麦粉,砂糖,マヨネーズ	しょうが,たまねぎ	27.4 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	31.3 g
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	3.8 g
11火	麦ごはん	○		米,麦		621 kcal
	ひじきのふりかけ		干ひじき(鉄釜,乾),★ちりめんじゃこ	砂糖		30.5 g
	めかじきのごまみそかけ		★めかじき(40g),★めかじき(50g),★めかじき(60g)	砂糖,でん粉,★白すりごま		18.5 g
	野菜のうま煮		削り節(だし),厚揚げ	油,こんにゃく,砂糖	にんじん,たけのこ(水煮),れんこん,干しいたけ,小松菜	3.3 g
	そうめん汁		削り節(だし)	そうめん・ひやむぎ(乾),あられ麩	にんじん,ねぎ,小松菜	
12水	パゲティみそミートソース	○	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	769 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	27.7 g
	バイクドチーズタルト		鶏卵,生クリーム,プレーンヨーグルト	砂糖,小麦粉,ハードビスケット	レモン汁	35.3 g
						2.6 g
13木	牛丼	○	和牛肩ロース(赤肉)	米,麦,しらたき,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ	711 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	26.8 g
	大根のみそ汁		削り節(だし)		だいこん,えのきたけ,はくさい,にんじん	29.9 g
	くだもの(りんごのたべくらべ)				★りんご	2.2 g
14金	ビスキュイパン	○	鶏卵	丸パン(40g),丸パン(50g),丸パン(60g),バター,砂糖,小麦粉		644 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	25.9 g
	パリパリサラダ			油,砂糖,ワントンの皮(給)	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	28.2 g
						2.8 g
17月	チーズチリドッグ	○	ウィンナー(20g),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,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ	670 kcal
	冬野菜のシチュー		鶏肉(角切り),鳥がら,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,はくさい,ブロッコリー,パセリ	29.5 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	32.8 g
					3.3 g	
18火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		645 kcal
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒーオレ)			28.1 g
	ぶりの照り焼き		★ぶり(40g),★ぶり(50g),★ぶり(60g)		しょうが	22.0 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	2.6 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	
19水	ヒレカツカレー	○	鳥がら,豚肉(薄切り),豚肉ヒレ(40g),鶏卵	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,乾燥パン粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	736 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	28.7 g
	くだもの(いちご)				いちご	23.2 g
						3.1 g
21金	赤飯	○	ささげ 乾燥	米,もち米,★黒いりごま		835 kcal
	エビフライと鶏のからあげ		★ブラックイカ-IVフライ用13/15,鶏卵,鶏もも肉切り身(30g)	小麦粉,乾燥パン粉,油,でん粉	しょうが	29.2 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,ごま油,油	キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん,★りんご,たまねぎ	32.9 g
	アイスクリーム		ハーゲンダッツ			3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています