

[献立表]

2024年 7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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------|----------------|----------------------------------|---------------------------|--|---|------------------------------|
| 1月 | スパゲッティクリームソース | ○ | ベーコン,鶏小間肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム | スパゲッティ,油,バター,小麦粉 | たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ | 672 kcal |
| | ベーコンのサラダ | | ベーコン | 油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん | 26.9 g |
| | 卵スープ | | 鳥がら,鶏卵 | じゃがいも,でん粉 | しょうが,にんじん,たまねぎ,小松菜 | 34.8 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 2火 | 麦ごはん | ○ | | 米,麦 | | 676 kcal |
| | 酢鶏 | | 鶏肉胸(コマ),厚揚げ | でん粉,油,じゃがいも,砂糖 | しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ピーマン | 27.0 g |
| | ごま和え | | | 砂糖,★白ねりごま,★白すりごま | にんじん,もやし,小松菜,キャベツ | 21.7 g |
| | 果物(プラム) | | | | すもも L | 1.8 g |
| 3水 | ツナトースト | ○ | ★ツナ缶(オイル),ミックスチーズ | 食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),油,マヨネーズ | たまねぎ,レモン汁 | 645 kcal |
| | 鶏肉のトマト煮ラタトゥイユ風 | | 鶏小間肉 | 油 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,ズッキーニ,なす,バジル,ダイストマト | 28.9 g |
| | じゃが芋のポタージュ | | 鳥がら,ベーコン,調理用牛乳 | じゃがいも,コーンスターチ | しょうが,エリンギ,しめじ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),パセリ | 32.3 g |
| | | | | | | 3.4 g |
| 4木 | 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 | 759 kcal |
| | 春巻き | | 豚肉(挽肉) | 油,緑豆はるさめ,砂糖,ごま油,でん粉,春巻きの皮,小麦粉 | しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),ピーマン,もやし | 26.5 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,小松菜 | 25.1 g |
| | | | | | | 2.6 g |
| 5金 | 七塔ちらし寿司 | ○ | 昆布(だし),油揚げ,きざみのり | 米,砂糖,★白いりごま | にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,小松菜 | 594 kcal |
| | いかのかりんと揚げ | | ★いか(短冊) | 油,でん粉 | しょうが | 24.9 g |
| | 七塔汁 | | 削り節(だし),昆布(だし),生わかめ | そうめん・ひやむぎ(乾) | にんじん,えのきたけ,とうがん,ねぎ,オクラ | 17.0 g |
| | 果物(小玉すいか) | | | | 小玉すいか | 3.4 g |
| 8月 | 鶏飯 | ○ | 鳥がら,鶏肉胸(薄切り),鶏卵,きざみのり | 米,麦,★白いりごま,油,砂糖 | しょうが,干しいたけ,切干し大根,たくあん,さやいんげん | 609 kcal |
| | カリカリ豆サラダ | | ひよこまめ(乾) | ごま油,砂糖,油,でん粉 | にんじん,キャベツ,もやし,ごぼう | 25.2 g |
| | フルーツヨーグルト | | 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 | 17.6 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 9火 | カレーパン | ○ | 鶏肉(挽肉),大豆 乾燥 | ミルクパン粕(40g),ミルクパン粕(50g),油,乾燥パン粉,小麦粉 | にんじん,たまねぎ | 602 kcal |
| | ポトフ | | 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 | 25.8 g |
| | チーズサラダ | | ダイスチーズ | サラダ油,砂糖 | もやし,にんじん,きゅうり | 20.9 g |
| | | | | | | 3.7 g |
| 10水 | 麦ごはん | ○ | | 米,麦 | | 673 kcal |
| | コーヒー牛乳 | | 乳飲料(コーヒーオレ) | | | 24.8 g |
| | 魚の竜田揚げ | | ★鯖(40g),★鯖(50g) | でん粉,小麦粉,油 | しょうが | 20.1 g |
| | きんぴらごぼう | | | 油,つきこんにゃく,砂糖,★白いりごま | ごぼう,にんじん,さやいんげん | 2.6 g |
| どさんこ汁 | | 昆布(だし),削り節(だし),豚肩ロース脂身付き薄切り,生わかめ | 油,じゃがいも,バター | にんじん,冷凍ホールコーン,ねぎ | | |
| 11木 | 冷やしきつねうどん | ○ | 油揚げ,生わかめ,厚削り節(だし) | 冷凍うどん(給),三温糖 | キャベツ,きゅうり,小松菜,もやし | 633 kcal |
| | にんじんシリシリ | | ★ツナ缶(オイル),鶏卵,★かつお節(粉) | ごま油 | にんじん,もやし | 23.9 g |
| | 黒糖蒸しパン | | 鶏卵,調理用牛乳 | 小麦粉,強力粉,黒砂糖,三温糖,油 | 干しぶどう | 21.1 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 12金 | メキシカンライス | ○ | 豚肉(挽肉),ウィンナー | 米,麦,バター,油 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),冷凍ホールコーン,ピーマン | 642 kcal |
| | 千草焼き | | 鶏卵,鶏ひき肉 | 油 | にんじん,玉ねぎ | 27.0 g |
| | きのこスープ | | 鳥がら,レンズまめ(乾) | じゃがいも | しょうが,しめじ,えのきたけ,たまねぎ,パセリ | 23.0 g |
| | 枝豆 | | | | 枝豆 | 3.2 g |
| 16火 | 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 | 649 kcal |
| | ワンタンスープ | | 鳥がら,豚肉(挽肉),鶏卵 | ごま油 | しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜 | 25.7 g |
| | ゆでとうもろこし | | | | とうもろこし | 18.5 g |
| | | | | | | 2.9 g |
| 17水 | シナモンあげパン | ○ | | 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 | | 610 kcal |
| | キャベツと鶏団子スープ | | 鳥がら,鶏肉(挽肉),鶏卵,レンズまめ(乾) | 生パン粉,マロニー | しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ねぎ,干しいたけ,しょうが汁,キャベツ,パセリ | 24.5 g |
| | かぼちゃサラダ | | ポークハム | 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 | 26.0 g |
| | | | | | | 2.9 g |
| 18木 | 夏野菜カレー | ○ | 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,かぼちゃ,ズッキーニ,赤ピーマン,枝豆(冷凍),冷凍ホールコーン,ダイストマト | 743 kcal |
| | ゴーヤサラダ | | ★ツナ缶(水煮) | 油,砂糖,マヨネーズ | キャベツ,もやし,きゅうり,ゴーヤ | 22.0 g |
| | アイス ガリガリ君 | | | | | 24.4 g |
| | | | | | | 2.5 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています