

[献立表]

2024年 9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	I類キー たんばく質 脂質 食塩相当量
3 火	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	708 kcal
	バリバリサラダ			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	20.9 g
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピスウォーター	砂糖		22.3 g
						2.8 g
4 水	麦ごはん	○		米,麦		624 kcal
	魚のみそマヨネーズ焼き		★ホキ (40g) ,★ホキ (50g),★ホキ (60g)	油,マヨネーズ	たまねぎ,ピーマン,ホールコーン(冷)	26.6 g
	切干大根の煮物		油揚げ,削り節(だし)	油,砂糖	にんじん,切干し大根,干しいたけ,小松菜	22.1 g
	さつま汁		削り節(だし),油揚げ,鶏小間肉	油,さつまいも	だいこん,ごぼう,小松菜	2.3 g
5 木	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	蒸し中華めん,油,でん粉,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,チンゲンツァイ	610 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		29.0 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	24.7 g
						3.0 g
6 金	コーンマヨパン	○	ポークハム,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,ホールコーン(冷)	602 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	24.2 g
	クルトン入りサラダ			食パン(30g),油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	30.6 g
						3.5 g
9 月	麦ごはん	○		米,麦		604 kcal
	魚の竜田揚げ		★鯖(40g),★鯖(50g)	でん粉,小麦粉,油	しょうが	26.3 g
	菊花おひたし				小松菜,キャベツ,もやし,菊のり	22.2 g
	なすのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐		なす	2.1 g
10 火	ジャムサンド	○		食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン	いちごジャム	636 kcal
	かぼちゃのシチュー		鶏若鶏肉モモ(皮付き),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,しめじ,しょうが,パセリ	22.0 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	32.0 g
						2.8 g
11 水	チャーハン	○	★さくらえび(素干し),焼き豚,鶏卵	米,麦,油	にんじん,干しいたけ,ねぎ	647 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	24.5 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,干しいたけ,しめじ,小松菜	24.6 g
						3.3 g
12 木	ｽﾊﾟｸﾞﾃﾐﾖﾐｰﾄｿｰｽ	○	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	602 kcal
	キャロットドレッシングサラダ		ポークハム	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	27.4 g
	ブルーン				ブルーン	21.8 g
						2.4 g
13 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,干しいたけ,グリーンピース(冷凍)	664 kcal
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ,乾燥いんげん豆	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	29.1 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,木綿豆腐	油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	23.0 g
						2.5 g
17 火	さんまの蒲焼丼	○	★さんま(開き、30g) ,★さんま(開き、40g)	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	666 kcal
	きんぴら煮		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし)	油,つきこんにゃく,砂糖,★白いりごま	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮)	23.2 g
	キャベツのみそ汁		削り節(だし),カットわかめ		キャベツ,にんじん	26.8 g
						2.4 g
18 水	ココアパン	○		ココアパン(40g),ココアパン(50g),ココアパン(60g)		616 kcal
	スペイン風オムレツ		ウィンナー,鶏卵	じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン,パセリ	26.4 g
	グリーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,むき枝豆,もやし	27.4 g
	ミネストローネスープ		ベーコン,鳥がら,乾燥いんげん豆	油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	3.5 g
19 木	豚キムチ丼	○	豚肩ロース脂身付き薄切り	米,麦,油,ごま油,砂糖,★白いりごま	たまねぎ,はくさい,もやし,にら,はくさいキムチ漬	656 kcal
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも,マヨネーズ,油	にんじん,たまねぎ,きゅうり	26.2 g
	冬瓜のみそ汁		削り節(だし),厚揚げ		とうがん,にんじん,たまねぎ	25.6 g
						2.5 g
20 金	五目うどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肩ロース脂身付き薄切り,油揚げ,★焼き竹輪	冷凍うどん(給)	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜	607 kcal
	切り干し大根と青菜のツナマヨ和え		★ツナ缶(オイル)	★白すりごま,マヨネーズ	切干し大根,小松菜,もやし,にんじん	25.4 g
	きなこおはぎ		きな粉	もち米,砂糖		21.9 g
						2.6 g
24 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		614 kcal
	たらの南蛮漬け		★白糸たら(40g),★白糸たら(50g),★白糸たら(60g)	でん粉,油,砂糖	たまねぎ,ピーマン	26.8 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	19.0 g
	けんちん汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜	3.1 g
25 水	きのこごはん	○	鶏肉(挽肉),油揚げ,削り節(だし)	水稲穀粒(精白米),麦,油,砂糖	にんじん,しめじ,えのきたけ,まいたけ	661 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏もも肉切り身(40g),鶏もも肉切り身(30g)	でん粉,油	にんにく,しょうが	24.4 g
	カリポリサラダ			油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	28.7 g
	くだもの(りんご)				★りんご	1.8 g
26 木	ガーリックトースト	○		食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),ソフトマーガリン	にんにく	610 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	23.6 g
	短根ごぼうのサラダ			油,ごま油,砂糖	短根ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	30.7 g
						2.9 g
27 金	麦ごはん	○		米,麦		611 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肩ロース脂身付き薄切り,削り節(だし),高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,きやいんげん	24.5 g
	カリカリじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	18.9 g
						2.1 g
30 月	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏小間肉,★むきえび,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム(缶)	606 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	22.5 g
	果物(ぶどうの食べ比べ)				巨峰,マスカット (粒)	20.9 g
						3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています