

令和7年4月



大田区立大森第三小学校

日	献立	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	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
9 水	わかめごはん 肉じゃが煮 野菜と油揚げの 和え物	○	わかめ, 牛乳, 削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	米, 麦, いりごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま油	人参, 干椎茸, 玉ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし	576 20.0
10 木	ミルクパン マカロニグラタン 野菜スープ ★1年生給食開始	○	牛乳, 鶏肉, チーズ, 鳥がら, ベーコン	ミルクパン, マカロニ, 油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, 人参, しめじ, 生姜, キャベツ, ホールコーン	658 26.8
11 金	マーボー丼 わかめスープ 果物 (デコボン)	○	豚肉, 鳥がら, 豆腐, 牛乳, わかめ	米, 麦, 油, でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, 生姜, 干椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, にら, 人参, 白菜, デコボン	582 23.8
14 月	スパゲッティ ミートソース マスタード和え 果物 (清見)	○	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, ハム	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, セロリー, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, 清美オレンジ	590 24.3
15 火	チャーハン 春雨スープ 牛乳寒天	○	豚肉, 焼豚, 鶏卵, 牛乳, 鳥がら, 鶏肉, 豆腐, わかめ, 粉寒天	米, 麦, ごま油, 油, でん粉, 春雨, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, ねぎ, 干椎茸, 小松菜, 玉ねぎ, 黄桃缶	569 21.5
16 水	カレーライス 茎わかめサラダ	○	鳥がら, 鶏肉, 牛乳, 茎わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油, すりごま	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	603 17.8
17 木	ごまごはん 魚と野菜のみそマヨ焼き 豚汁	○	牛乳, たら, 削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, いりごま, 油, 卵不使用マヨネーズ, じゃがいも, こんにゃく	玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんにく, ごぼう, 大根, 人参, ねぎ, 小松菜	571 17.6
18 金	黒砂糖パン バリバリサラダ コーンシチュー	○	牛乳, 鶏肉, 鳥がら	黒砂糖パン, 油, ワンタンの皮, すりごま, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, もやし, 小松菜, きゅうり, 人参, 赤ピーマン, 玉ねぎ, 生姜, ホールコーン, クリームコーン	568 22.0
21 月	チキンライス ジャーマンサラダ オニオンスープ	○	鶏肉, 牛乳, ベーコン, 鳥がら	米, 麦, バター, 油, 砂糖, じゃがいも	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 生姜	573 18.4
22 火	新たけのこごはん 魚のごましょうゆ焼き みそ汁	○	削り節(だし), 油揚げ, 牛乳, 鯖, 豆腐, わかめ	米, 麦, ごま油, ねりごま, いりごま, じゃがいも	人参, 筍水煮, さやいんげん, にんにく, 生姜, ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ	579 28.2
23 水	青菜のあんかけ焼きそば ビーンズポテト 果物 (パイナップル)	○	豚肉, いか, 鳥がら, 牛乳, 大豆, 青のり	油, 蒸し中華麺, 砂糖, でん粉, ごま油, じゃがいも	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, 筍水煮, 干椎茸, もやし, ねぎ, 小松菜, パイナップル	622 23.4
24 木	親子丼 おかか和え みそ汁	○	削り節(だし), 鶏肉, なんと, 鶏卵, 焼きのり, 牛乳, かつお節, 油揚げ, 豆腐, わかめ	米, 麦, でん粉, じゃがいも	人参, 玉ねぎ, 干椎茸, グリンピース, キャベツ, 小松菜, えのき, もやし, ねぎ	599 27.1
25 金	麦ごはん 魚の竜田揚げ 甘酢和え おろし汁	○	牛乳, 鯖, 削り節(だし), 鶏肉, 豆腐	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく	生姜, 小松菜, きゅうり, 人参, もやし, しめじ, 大根, ねぎ	650 26.4
28 月	こぎつねごはん 千草卵焼き みそ汁	○	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 削り節(だし), 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, いりごま	ごぼう, 人参, 玉ねぎ, 干椎茸, 小松菜, 大根, えのき, ねぎ	624 27.6
30 水	ショートニングパン チキンカツ 茹で野菜 (セルフチキンカツサンド) トマトスープ	○	牛乳, 鶏肉, 鳥がら, ベーコン	ショートニングパン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖	キャベツ, 人参, 生姜, にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト	622 25.4

★食材購入ならびに学校行事の都合により献立を変更する事があります。
 ★1年生の給食は、10日(木)から開始します。(9日は、給食がありません。)