

令和7年5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	たんぱく質 (g)
						たんぱく質 (g)
1 木	焼き鳥ごはん みそ汁 抹茶ミルクプリン	○	鶏肉、鶏卵、さざみのり、牛乳、 削り節、油揚げ、粉寒天、 生クリーム	米、麦、砂糖、油、じゃがいも、 甘納豆(あずき)	ねぎ、いんげん、キャベツ、 人参、玉ねぎ	629 24.1
2 金	五目うどん レバーとポテトの甘辛和え 果物(美生柑)	○	厚削り節、昆布、鶏肉、 油揚げ、牛乳、豚レバー	冷凍うどん、油、じゃがいも、 でん粉、砂糖、いりごま	干椎茸、人参、玉ねぎ、大根、 しめじ、えのき、ねぎ、小松菜、 生姜、美生柑	577 26.6
7 水	アスパラピラフ キッシュ風オムレツ 野菜スープ	○	ウィンナー、牛乳、鶏挽肉、 豆腐、鶏卵、豆乳、チーズ、 鳥がら、鶏肉	米、麦、バター、油、じゃがいも	にんにく、人参、玉ねぎ、 アスパラガス、ほうれん草、 しょうが、キャベツ	633 27.2
8 木	麦ごはん 魚のカレー焼き 五目きんぴら みそ汁	○	牛乳、鯖、豚肉、大豆水煮、 削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、油、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖、いりごま	ごぼう、人参、いんげん、 だいこん、えのき、小松菜、 ねぎ	634 29.5
9 金	ココアパン ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	○	牛乳、鳥がら、豚肉	ココアパン、砂糖、油、 じゃがいも、バター、小麦粉	キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、人参、もやし、 生姜、玉ねぎ、ピーマン	579 22.8
12 月	中華丼 マロニスー フルーツヨーグルト	○	豚肉、いか、鳥がら、牛乳、 鶏肉、豆腐、わかめ、ヨーグルト	米、麦、油、でん粉、ごま油、 マロニー、砂糖	にんにく、生姜、人参、干椎茸、 筍水煮、玉ねぎ、白菜、もやし、 チンゲン菜、えのき、黄桃缶、 みかん缶、パイナップル	624 22.3
13 火	ツナチーズトースト 海藻サラダ カレーマカロニスープ	○	ツナ水煮、チーズ、牛乳、 わかめ、鳥がら、鶏肉	無塩食パン、油、 卵不使用マヨネーズ、砂糖、 ごま油、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、レモン汁、きゅうり、 人参、もやし、生姜、セロリー、 キャベツ	581 25.9
14 水	ひじきごはん 鶏の照り焼き みそけんちん汁	○	大豆水煮、油揚げ、牛乳、鶏肉、 削り節、豆腐	米、麦、油、砂糖、 こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、干椎茸、生姜、 大根、小松菜、ねぎ	613 26.5
15 木	ごま豆乳担々麺 いももち 果物(冷凍みかん)	○	豚挽肉、大豆水煮、鳥がら、 豆乳、牛乳、チーズ、青のり	蒸し中華めん、油、ごま油、 ねりごま、じゃがいも、でん粉	にんにく、生姜、筍水煮、 玉ねぎ、小松菜、もやし、 冷凍みかん	642 27.7
16 金	麦ごはん かつおのあずま煮 野菜の昆布和え 沢煮碗	○	牛乳、かつお、塩昆布、削り節、 豚肉、油揚げ	米、麦、でん粉、油、砂糖、 ごま油、いりごま	生姜、人参、キャベツ、小松菜、 きゅうり、ごぼう、大根、 しめじ、えのき、ねぎ	640 29.6
19 月	ナン キーマカレー マセドアンサラダ 果物(バナナ)	○	豚挽肉、大豆水煮、鳥がら、 牛乳、うずら豆、チーズ	油、薄力粉、砂糖、ナン、 じゃがいも	にんにく、生姜、セロリー、 にんじん、玉ねぎ、きゅうり、 バナナ	577 24.6
20 火	おろし豚丼 みそ汁 りんごゼリー	○	豚肉、牛乳、削り節、豆腐、 油揚げ、わかめ、粉寒天	米、麦、油、砂糖、でん粉、 いりごま、じゃがいも	にんにく、人参、玉ねぎ、 しめじ、ねぎ、大根、万能ねぎ、 キャベツ、えのき、小松菜、 りんごジュース	606 22.3
21 水	麦ごはん 厚揚げと野菜の中華煮 春雨サラダ	○	牛乳、豚肉、厚揚げ、鳥がら、 チキンハム	米、麦、油、砂糖、でん粉、 ごま油、緑豆春雨	生姜、人参、筍水煮、白菜、 もやし、しめじ、干椎茸、 小松菜、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	598 23.5
22 木	かやくごはん 骨太ふりかけ 笹かまぼこ磯部揚げ 鶏じゃが煮	○	ちりめんじゃこ、かつお節、 塩昆布、牛乳、笹かまぼこ、 青のり、鶏肉、削り節	米、麦、いりごま、砂糖、油、 小麦粉、こんにゃく、 じゃがいも	人参、玉ねぎ、大根、小松菜	636 25.1
23 金	かやくごはん 魚の塩こうじ焼き めかたまスープ	○	鶏挽肉、油揚げ、削り節、 牛乳、鯖、鳥がら、鶏肉、 めかぶわかめ、鶏卵	米、麦、油、砂糖、でん粉	ごぼう、人参、干椎茸、生姜、 玉ねぎ、えのき、ねぎ、小松菜	591 32.6
26 月	クリームソース スパゲッティ じゃがいもチップスサラダ	ジョ ア	チキンハム、鳥がら、牛乳、 鶏肉、生クリーム、 ジョア(マスカット)	スパゲッティ、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、 すりごま、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、生姜、 小松菜、キャベツ、きゅうり	571 19.4
27 火	麦ごはん 豚肉と大根のカレー煮 みそドレッシングサラダ	○	牛乳、削り節、豚肉、厚揚げ	米、麦、砂糖、こんにゃく、 ごま油	干椎茸、大根、人参、いんげん、 キャベツ、小松菜、えのき、 もやし	594 23.5
28 水	麦ごはん 酢鶏 わかめと水菜のサラダ	○	牛乳、鶏肉、わかめ	米、麦、でん粉、油、 じゃがいも、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン、 干椎茸、キャベツ、きゅうり、 みずな、ホールコーン	662 22.1
29 木	ゴマゴマパン 焼肉サラダ ミネストローネ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鳥がら	無塩食パン、マーガリン、 すりごま、ねりごま、砂糖、油、 じゃがいも、マカロニ	にんにく、きゅうり、もやし、 人参、キャベツ、玉ねぎ、 セロリー、生姜	592 22.7
30 金	そぼろごはん 魚のねぎみそ焼き のっぺい汁	○	鶏挽肉、鶏卵、牛乳、鯖、 削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、ごま油、 すりごま、こんにゃく、 さといも、でん粉	にんじん、いんげん、ねぎ、 大根、小松菜	617 33.0

★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。