

令和7年6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)
2月	青菜チャーハン パンパンジーサラダ 卵スープ	○	豚肉、牛乳、鶏肉、鳥がら、 鶏卵、わかめ	米、麦、ごま油、油、白ねりごま、 砂糖、でん粉、はるさめ	人参、ねぎ、干椎茸、小松菜、 もやし、キャベツ、生姜、 玉ねぎ、大根	597 26.4
3火	揚げパン (シュガー) ひじきとツナのサラダ みそワタンスープ	○	牛乳、ツナ水煮、豚肉、鳥がら	無塩パン、油、砂糖、サラダ油、 ワタンの皮、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、 にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、しめじ、ねぎ、にら	562 21.6
4水	麦ごはん 魚のバジルパン粉焼き じゃがいもそぼろ煮	○	牛乳、たら、豚肉 (挽肉)、 削り節 (だし)	米、麦、パン粉、 卵不使用マヨネーズ、油、 じゃがいも、砂糖、でん粉	人参、玉ねぎ、干椎茸、小松菜	586 25.9
5木	豚肉生姜焼き丼 みそ汁 果物 (メロン)	○	豚肉、牛乳、削り節 (だし)、 油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、 しめじ、大根、えのき、ねぎ、 小松菜、メロン	641 25.6
6金	にんじんごはん 切干大根の卵焼き 呉汁	○	牛乳、豚肉 (挽肉)、 削り節 (だし)、鶏卵、鶏肉、 油揚げ、大豆	米、麦、ごま油、いりごま、油、 こんにゃく、じゃがいも	人参、生姜、切干大根、 玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ	642 26.6
7土	チキンカツカレー ビーンズサラダ	○	鳥がら、豚肉、鶏肉、牛乳、 いんげん豆	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、パン粉、砂糖	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	668 25.8
10火	麦ごはん 肉豆腐 おろしポン酢サラダ	○	牛乳、豚肉、豆腐、さつま揚げ、 削り節 (だし)	米、麦、油、つきこんにゃく、 車麩、砂糖	玉ねぎ、人参、干椎茸、えのき、 ねぎ、キャベツ、小松菜、 しめじ、大根、レモン汁	627 27.0
11水	梅ごはん いかのかりんと揚げ ごま和え みそ汁	○	牛乳、いか、削り節 (だし)、 油揚げ、豆腐	米、麦、いりごま、油、でん粉、 砂糖、すりごま	刻み梅、生姜、人参、もやし、 キャベツ、小松菜、大根、 えのき、ねぎ	581 25.1
12木	長崎ちゃんぽん 大豆とじゃこの変わり揚げ 果物 (すいか)	○	豚骨、鳥がら、豚肉、いか、 なると、牛乳、大豆、 ちりめんじゃこ	ちゃんぽん麺、ごま油、 ラード、でん粉、油、 じゃがいも、いりごま、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ、人参、 玉ねぎ、もやし、キャベツ、 干椎茸、小玉すいか	638 28.5
13金	パンプキンパン ポークシチュー つぶつぶごまサラダ	○	牛乳、わかめ、鳥がら、豚肉	パンプキンパン、砂糖、 いりごま、ねりごま、油、 じゃがいも、バター、小麦粉	キャベツ、もやし、小松菜、 人参、ホールコーン、生姜、 セロリー、玉ねぎ、 マッシュルーム	574 22.1
16月	麦ごはん さばのみそ煮 はりはりサラダ 豆腐のスープ	○	牛乳、鯖、チキンハム、 削り節 (だし)、豆腐	米、麦、砂糖、緑豆春雨、 ごま油、砂糖	生姜、切干大根、キャベツ、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 えのき、小松菜	619 27.3
17火	二色サンド ボルシチ にんじンドレッシングサラダ	○	牛乳、鳥がら、豚肉、ベーコン	食パン、黒砂糖食パン、 ソフトマーガリン、油、 じゃがいも、砂糖	いちごジャム、生姜、 にんにく、セロリー、人参、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン汁	607 21.5
18水	鶏肉と豆のハヤシライス コーンサラダ あじさいゼリー	○	鳥がら、鶏肉、大豆、牛乳、 粉寒天、カルピス	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、 ぶどうジュース	658 20.7
19木	ビビンバ チョレギサラダ トックスープ	○	豚肉、鶏卵、牛乳、焼きのり、 鶏肉、鳥がら	米、麦、砂糖、ごま油、 いりごま、油、トック	生姜、人参、小松菜、もやし、 きゅうり、キャベツ、 にんにく、ねぎ、大根、白菜	574 22.3
20金	カレーうどん いかべったん フルーツポンチ	○	厚削り節 (だし)、昆布 (だし)、 豚肉、なると、牛乳、いか、 かつお節 (粉)、青のり	冷凍うどん、でん粉、小麦粉、 油、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜、 ホールコーン、キャベツ、 紅生姜、黄桃缶、みかん缶、 パイン缶	601 20.7
23月	ジャンバラヤ マーマレードチキン 青菜のスープ	○	ウィンナー、牛乳、鶏肉、 鳥がら、ベーコン、レンズ豆	米、麦、バター、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 ホールコーン、マーマレード、 生姜、しめじ、チンゲン菜	583 23.2
24火	麦ごはん 魚の香味焼き ゆかり和え 豆乳みそ汁	○	牛乳、鯖、削り節 (だし)、 厚揚げ、豆乳	米、麦、いりごま、油、砂糖、 じゃがいも	ねぎ、生姜、もやし、キャベツ、 人参、きゅうり、ゆかり、 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	556 26.5
25水	麦ごはん 厚揚げみそ炒め すまし汁	○	牛乳、豚肉、厚揚げ、 削り節 (だし)、鶏肉	米、麦、油、砂糖	生姜、ピーマン、キャベツ、 人参、干椎茸、もやし、玉ねぎ、 ねぎ、えのき、小松菜	637 29.3
26木	ピザトースト ポトフ ミモザサラダ	○	チキンハム、ピザチーズ、 牛乳、鶏卵、鳥がら、豚肉、 ウィンナー	無塩食パン、油、砂糖、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、 小松菜、人参、生姜、セロリー	568 25.3
27金	豆腐の中華丼 わかめスープ 果物 (さくらんぼ)	○	鳥がら、豚肉、豆腐、牛乳、 わかめ	米、麦、油、でん粉、ごま油、 緑豆春雨	生姜、にんにく、人参、筍水煮、 白菜、にら、もやし、ねぎ、 さくらんぼ	606 24.6
30月	ふわふわそぼろ丼 みそ汁 水無月	○	鶏肉 (挽肉)、高野豆腐、牛乳、 削り節 (だし)、わかめ、 油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、 小麦粉、上新粉、甘納豆 (小豆)	生姜、玉ねぎ、人参、干椎茸、 グリーンピース、ねぎ	660 28.1

★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。