

令和6年9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)
3 火	タンドリーチキンカレー コールスローサラダ 果物 (冷凍みかん)	○	鶏肉, プレーンヨーグルト, 鳥がら, 牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 赤キャベツ, ホールコーン, レーズン, 冷凍みかん	642 18.7
4 水	ジャージャー麺 大豆と小魚の 変わり揚げ	○	豚挽肉, 鳥がら, 牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ	油, 蒸し中華麺, 砂糖, でん粉, じゃがいも, いりごま	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, 筍水煮, 干椎茸, ねぎ, もやし, きゅうり	598 28.0
5 木	豚キムチ丼 わかめスープ 豆乳プリン	○	豚肉, 牛乳, 鳥がら, わかめ, アガー, 豆乳, 生クリーム	米, 麦, 油, 砂糖, いりごま, ごま油, はるさめ	にんにく, 玉ねぎ, えのき, にら, もやし, 白菜キムチ, 生姜, 人参, 白菜, ねぎ	600 22.3
6 金	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのサラダ どさんこ汁	○	牛乳, 鮭, 削り節(だし), 豚肉, 豆腐	米, 麦, バター, ごま油, 油, 砂糖, いりごま, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, ねぎ, キャベツ, しめじ, にんにく, もやし, きゅうり, 大根, ホールコーン	591 29.1
9 月	さんまごはん 秋のいりどり 果物 (梨)	○	さんま, 牛乳, 鶏肉, 削り節(だし)	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖, いりごま, こんにゃく, さつまいも	生姜, ごぼう, 人参, 筍水煮, 干椎茸, 大根, いんげん, 梨	715 24.5
10 火	ピラフ チーズオムレツ オニオンスープ	○	鶏肉, 牛乳, ポークハム, 鶏卵, チーズ, 鳥がら	米, 麦, バター, じゃがいも, 油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム水煮, ほうれん草, 生姜	580 24.7
11 水	麦ごはん なめたけ じゃが芋のうま煮 揚げ入りごま和え	○	牛乳, 鶏肉, 削り節(だし), 焼き竹輪, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, すりごま	えのき, 生姜, ごぼう, 筍水煮, 人参, いんげん, もやし, キャベツ, 小松菜	577 22.2
12 木	家常豆腐丼 (厚揚げみそ炒め丼) マロニースープ	○	豚肉, 鳥がら, 厚揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, マロニー	にんにく, 生姜, 人参, 干椎茸, 筍水煮, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, えのき	625 26.6
13 金	黒砂糖パン 鶏肉サルサソース レンコンチップスサラダ 白菜のスープ	○	牛乳, 鶏肉, 鳥がら	黒砂糖パン, 油, 砂糖, オリーブ油, でん粉, すりごま	ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, レモン汁, れんこん, キャベツ, きゅうり, 人参, 生姜, しめじ, 白菜, 小松菜	555 25.0
17 火	秋の香りごはん さばの塩焼き いも団子汁	○	削り節(だし), 鶏挽肉, 油揚げ, 牛乳, 鯖, 鶏肉	米, 麦, 砂糖, さつまいも, 油, じゃがいも, でん粉	人参, 干椎茸, しめじ, いんげん, 大根, ねぎ, えのき, 小松菜	576 27.9
18 水	カレーうどん みそポテト サイダーポンチ	○	厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, なんと, 牛乳, 寒天	冷凍うどん, でん粉, じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, ねぎ, 小松菜, 黄桃缶, みかん缶, バイン缶	597 18.8
19 木	チンジャオロース丼 トマトと卵のスープ りんごゼリー	○	豚肉, 牛乳, 鳥がら, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 粉寒天	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 筍水煮, ピーマン, トマト, りんごジュース	631 26.7
20 金	ビスキュイパン ポトフ 豆とツナのサラダ	○	鶏卵, 牛乳, 鳥がら, 豚肉, ウィンナー, ツナ缶, 大豆水煮	ココアパン, 無塩バター, 小麦粉, 油, じゃがいも, 砂糖	生姜, セロリー, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	581 23.4
24 火	きのこそばろ丼 野菜の昆布和え かきたま汁	○	鶏挽肉, 高野豆腐, 牛乳, 塩昆布, 削り節(だし), 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, いりごま, でん粉	玉ねぎ, エリンギ, えのき, 干椎茸, 生姜, いんげん, 人参, キャベツ, 白菜, 小松菜, きゅうり, 大根, ねぎ	595 28.0
25 水	レモントースト 茎わかめサラダ さつま芋シチュー	○	牛乳, くきわかめ, 鶏肉, 鳥がら	胚芽食パン, マーガリン, 砂糖, 油, ごま油, すりごま, さつまいも, バター, 小麦粉	レモン汁, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, しめじ, 生姜, ブロッコリー	653 21.6
26 木	かつおチリソース丼 春雨の炒め物 みそ汁	○	かつお, 牛乳, 豚肉, 削り節(だし), 油揚げ	米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 砂糖, 春雨, じゃがいも	生姜, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, 人参, もやし, にら, えのきたけ, 小松菜	587 26.4
27 金	麦ごはん 鶏肉ごま醤油焼き キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳, 鶏肉, かつお節, 削り節(だし), 油揚げ	米, 麦, ごま油, ねりごま, いりごま, 砂糖, さつまいも	にんにく, 生姜, ねぎ, キャベツ, 人参, もやし, えのき	586 24.6
30 月	こぎつねごはん ふくさ卵 みそ汁	○	豚挽肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏挽肉, 干ひじき, 鶏卵, 削り節(だし), 昆布(だし), 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, いりごま	ごぼう, 人参, 玉ねぎ, 干椎茸, グリーンピース, 大根, えのき, 小松菜, ねぎ	634 28.5

★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。