



## 献立表・食材一覧表



大田区立大森第四小学校

2026年 2月

日	主食	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2月	おやこどん みそけんちん汁 くだもの (りんご)	○	昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, なると, 鶏卵, 牛乳, 油揚げ	米, 麦, でん粉, 油, こんにゃく, ジャガイモ	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 糸みつば, ごぼう, だいこん, ねぎ, りんご	水, 塩, しょうゆ, 酒, みりん, 白みそ, 赤みそ	601	26.1
3火	だいすいりいそおこわ きんぴらに。いわしのつみれじる 【節分献立】	○	干ひじき (乾), 鶏肉, 塩昆布, 油揚げ, 大豆, 牛乳, 削り節(だし), いわしすり身, 豚肉(挽肉), 鶏卵, 豆腐, 豚肉	米, もち米, サラダ油, 砂糖, こんにゃく, さといも, でん粉, 油, つきこんにゃく, 白いりごま	にんじん, さいやんげん, だいこん, しょうが, ねぎ, ごぼう	水, 塩, しょうゆ, 酒, みりん, 水, 白みそ, かつおだし, 一味唐辛子	587	24.5
4水	ナンピザ ポテトキャロットポタージュ ツナサラダ くだもの (ほんかん)	○	ベーコン, ピザ用チーズ, 牛乳, ツナ缶(オイル), 鶏がら, 調理用牛乳, 生クリーム	ナン, 油, サラダ油, 砂糖, マヨネーズ, ジャガイモ	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(缶), キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, バセリ, ほんかん	トマトケチャップ, 塩, こしょう, オレガノ, 酢, しょうゆ, 水	593	23.6
5木	とりにくやさいめし きのこのはるまき みそしる 【東邦大学と大田区で考案したきのこ献立】	○	鶏肉モモ, 油揚げ, 牛乳, 豚肉(細切り), 削り節(だし), カットわかめ	米, 麦, 油, 砂糖, 緑豆はるさめ, でん粉, 春巻きの皮, 小麦粉, ジャガイモ	ごぼう, にんじん, さいやんげん, しょうが, にんにく, えのきたけ, エリンギ, 生しいたけ(菌床栽培、生), もやし, たまねぎ, 小松菜	水, 酒, しょうゆ, みりん, 塩, こしょう, 水, 白みそ, 赤みそ	613	23.1
6金	むぎごはん やきのり やきざかな (さばぶんかぼし) バランスサラダ みそしる 【大田区のりの献立】	○	牛乳, 焼きのり, 鯖文化干し, 大豆, 干ひじき (乾), 油揚げ, 削り節(だし), 豆腐	米, 麦, つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油, ジャガイモ	小松菜, にんじん, もやし, だいこん, ねぎ	水, しょうゆ, 酢, 塩, 白ワイン, 粉辛子, 水, 白みそ, 赤みそ	640	25.5
9月	むらさきいもあげパン ヌードルスープ ブロッコリーサラダ くだもの(オレンジ)	○	牛乳, 鶏がら, ベーコン, 豚肉	ミルクパン, 油, グラニュー糖, ジャガイモ, ヌイユ, サラダ油, 砂糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バセリ, ブロッコリー, きゅうり, ホールコーン(缶), オレンジ	紫いもパウダー, 水, 塩, こしょう, しょうゆ, 酢, 粉辛子	567	20.6
10火	リクエスト ブルコギどん ナムル にらたまスープ	○	豚肉, 牛乳, 鶏卵, 鶏がら	米, 麦, サラダ油, 砂糖, 白いりごま, ごま油, でん粉, 白いりごま	にんにく, にら, にんじん, たまねぎ, もやし, 小松菜	水, 塩, 酒, しょうゆ, みりん, コチジャン, しょうゆ	651	25.0
12木	まるパン しろいんげんまめのコロッケ ボイルキャベツ トマトスープ	○	牛乳, いんげん豆, 豚肉(挽肉), 鶏卵, ベーコン, 鶏がら	丸パン, 油, ジャガイモ, バター, ポテトパウダー, 小麦粉, 生パン粉, 砂糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, ホールトマト(缶)	塩, こしょう, 中濃ソース, 水, トマトケチャップ, 白ワイン, しょうゆ	692	23.7
13金	わふうきのこスパゲッティ ボイルやさいサラダ まっちゃんのチョコチップケーキ	○	ベーコン, 豚肉(薄切り), 厚削り節(だし), 牛乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, でん粉, サラダ油, 砂糖, バター, 小麦粉, チョコチップ, 粉砂糖	にんにく, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, もやし	塩, こしょう, 水, 酒, みりん, しょうゆ, 一味唐辛子, 酢, 粉辛子, カレー粉, 抹茶, ベーキングパウダー	651	24.3
16月	かやくごはん さかなのごまみそやき みそしる くだもの(オレンジ)	○	昆布(だし), 油揚げ, 削り節(だし), 牛乳, 鮭, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, 白いりごま, ごま油	ごぼう, にんじん, しょうが汁, なめこ, ねぎ, オレンジ	うすくちしょうゆ, 塩, 酒, 水, みりん, しょうゆ, 白みそ, 赤みそ	581	28.1
17火	ごもくチャーハン レバーのふうみあげ わかめスープ	○	むきえび, 焼き豚, 鶏卵, 牛乳, 鶏肉(薄切り), 豆腐, カットわかめ, 豚レバー	油, 米, 麦, 白いりごま, ごま油, でん粉	にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, さやいんげん, しょうが, たまねぎ, にんにく	塩, しょうゆ, こしょう, 酒, 水, カレー粉	581	29.8
18水	ココアトースト かぶのクリームシチュー パリパリサラダ【絵本 おおきなかぶ】	○	牛乳, 鶏がら, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム	食パン, ソフトマーガリン, 砂糖, グラニュー糖, 油, ジャガイモ, サラダ油, バター, 小麦粉, ワンタンの皮(給)	しょうが, にんじん, たまねぎ, かぶ, かぶの葉, きゅうり, キャベツ	ピュアココア, 水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 酢, 粉辛子	580	19.1
19木	ジャージャーめん たまごスープ あんにんどうふ	○	豚肉(挽肉), 大豆, 鶏がら, 牛乳, 鶏肉(薄切り), 鶏卵, 粉寒天, 生クリーム	油, 蒸し中華麺(給), 三温糖, でん粉, ごま油, 砂糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり, 小松菜, みかん(缶)	酒, しょうゆ, 赤みそ, ハ丁味噌, トウバンジャン, 塩, こしょう, ブリンクカップ(90cc)	630	27.9
20金	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ すましる	○	牛乳, 豚肉, 削り節(だし), 豆腐, あらはんぺん	米, 麦, サラダ油, 砂糖, 白いりごま, ごま油, 白いりごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ, だいこん, ねぎ	酒, しょうゆ, 水, 昆布だし, 塩, みりん	570	24.7
24火	コッペパン ポテトのチーズやき もやしのサラダ ミネストローネスープ	○	牛乳, ベーコン, 調理用牛乳, ピザ用チーズ, 鶏がら, 豚肉	コッペパン, 油, バター, ジャガイモ, ごま油, 砂糖, スピンマカロニ	たまねぎ, バセリ, にんじん, きゅうり, もやし, しょうが, にんにく, セロリー	食塩, こしょう, アルミ皿(丸15A), 酢, しょうゆ, 粉辛子, 水, 塩, トマトピューレ, トマトケチャップ	592	24.0
25水	ごもくうどん ひじきとコーンのサラダ サーダーアンダギー	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 牛乳, 干ひじき(行しス釜、乾), ツナ缶(オイル), 鶏卵	冷凍うどん(給), 砂糖, サラダ油, 小麦粉, 黒砂糖, 油	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, ねぎ, 小松菜, キャベツ, ホールコーン(缶)	水, 塩, しょうゆ, みりん, 酢, 粉辛子, ベーキングパウダー	587	22.6
26木	チキンカレーライス じゃこいりサラダ くだもの(オレンジ)	○	鳥がら, 鶏肉(角切り), 牛乳, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, ジャガイモ, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン(缶), オレンジ	酒, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), カレー粉, しょうゆ, ガラムマサラ, チャツネ, ウスターソース, トマトケ	665	23.4
27金	わかめごはん さかなのごまフライ こんぶサラダ いなかじる	○	炊き込みわかめ, 牛乳, 木芋, 鶏卵, 塩昆布, 削り節(だし), 豆腐	米, 麦, 小麦粉, 生パン粉, 白いりごま, 黒いりごま, 油, ごま油, 砂糖, こんにゃく, ジャガイモ	しょうが, にんじん, キャベツ, 小松菜, だいこん, しめじ, ねぎ, なめこ	酒, しょうゆ, 酢, 水, 白みそ, 赤みそ	629	27.1