



献立表・食材一覧表



2026年 4月

大田区立大森第四小学校

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 タンパク質
8 水	チキンカレーライス わかめサラダ フルーツポンチ	○	鳥がら、鶏肉(角切り)、牛乳、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、ごま油、砂糖、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、黄桃(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)	水、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、トマトケチャップ、酢、粉辛子	667 19.6
9 木	中華おこわ きのこ春巻き にらたまスープ 【1年生給食始め】	○	豚肉、牛乳、豚肉(細切り)、削り節(だし)、鶏卵	米、もち米、砂糖、ごま油、油、緑豆はるさめ、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、干しいたけ、小松菜、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、にら	酒、しょうゆ、塩、こしょう、水	609 21.8
10 金	スパゲティミートソース ひじきとコーンのサラダ アップルゼリー	○	豚肉(挽肉)、レンズまめ(乾)、粉チーズ、牛乳、干ひじき(スライス、乾)、ツナ缶(オイル)、粉寒天	スパゲッティ、サラダ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、ホールコーン(缶)、りんごジュース	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、酢、粉辛子、水、プリンカップ(60cc)	616 24.7
13 月	親子丼 昆布サラダ 若竹汁 くだもの(オレンジ)	○	昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、なると、鶏卵、きざみのり、牛乳、塩昆布、カットわかめ	米、麦、でん粉、ごま油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、糸みつば、キャベツ、小松菜、たけのこ(ゆで)、オレンジ	水、塩、しょうゆ、酒、みりん、酢	583 25.5
14 火	きなこ揚げパン コーンシチュー グリーンサラダ	○	牛乳、豚肉、鳥がら	コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、しょうが、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、ブロッコリー	塩、水、こしょう、酢、粉辛子	622 20.6
15 水	麻婆豆腐丼 海藻サラダ 豆入りスイートポテト	○	豚肉(挽肉)、鳥がら、豆腐、牛乳、海藻サラダ、いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム、鶏卵	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、さつまいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、赤みそ、酒、七味唐辛子、酢、粉辛子、バニラエッセンス、みりん、紙皿	680 25.5
16 木	ハヤシライス わかめサラダ くだもの(清見オレンジ)	○	鳥がら、豚肉(薄切り)、生クリーム、牛乳、カットわかめ	米、麦、油、砂糖、バター、小麦粉、ごま油、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、もやし、清見オレンジ	水、赤ワイン、パプリカ、塩、こしょう、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、酢、粉辛子	604 20.1
17 金	ひじきごはん 焼き魚(鮭) ひつつみ	○	鶏肉(薄切り)、干ひじき(スライス、乾)、油揚げ、大豆、牛乳、甘塩鮭(40g)、甘塩鮭、削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、焼き竹輪	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	ごぼう、にんじん、干しいたけ、小松菜、だいこん、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、水、みりん、水	612 31.9
20 月	ココアトースト 肉ボールシチュー コーンサラダ	○	牛乳、鳥がら、豚肉(挽肉)、鶏卵、生クリーム	食パン、ソフトマーガリン、砂糖、グラニュー糖、生パン粉、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	ビュアココア、水、白みそ、塩、こしょう、酢、粉辛子	613 20.5
21 火	上海めん ビーンズポテト ぶどうゼリー	○	豚肉、鳥がら、いか、むきえび、牛乳、大豆、粉寒天	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油、じゃがいも、砂糖	にんじん、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、チンゲンツアイ、ぶどうジュース	塩、こしょう、水、しょうゆ、酒、パプリカ、ガーリックパウダー、プリンカップ(60cc)	563 22.9
22 水	チキンライス チーズ入り卵焼き キャベツとじゃがいものスープ	○	鶏肉、牛乳、ボンレスハム、鶏卵、プロセスチーズ、鳥がら、ベーコン、鶏肉(薄切り)	米、麦、バター、油、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、しょうが、キャベツ、パセリ	パプリカ、塩、こしょう、水(米+麦)×1.3、酒、トマトケチャップ、トマトペースト、白こしょう、水	601 25.2
23 木	わかめご飯 大根と豚肉のべっこう煮 千草和え	○	炊き込みわかめ、牛乳、削り節(だし)、豚ばら(脂身付)、油揚げ、鶏卵	米、麦、砂糖、こんにゃく、さといも、つきこんにゃく、サラダ油、白いりごま、油	たけのこ(水煮)、干しいたけ、だいこん、にんじん、小松菜	水(米+麦)×1.3、水、酒、塩、みりん、しょうゆ、酢	581 19.2
24 金	キャロットライスのクリームソースかけ オニオンドレサラダ カットパイン	○	鶏肉、鳥がら、むきえび、牛乳、生クリーム	米、麦、バター、油、サラダ油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム(缶)、パセリ、もやし、小松菜、キャベツ、ホールコーン(冷)、カットパイン	水(米+麦)×1.25、塩、白ワイン、水、酒、こしょう、しょうゆ、粉辛子、酢	635 21.0
27 月	五目チャーハン 揚げぎょうざ レタススープ	○	むきえび、焼き豚、鶏卵、牛乳、豚肉(挽肉)、鳥がら、豚肉(薄切り)、ベーコン	油、米、麦、ぎょうざの皮(14cm)、ごま油、でん粉	にんじん、干しいたけ、ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、キャベツ、にら、たまねぎ、レタス	水(米+麦)×1.25、塩、しょうゆ、こしょう、酒、水	634 25.7
28 火	フレンチトースト カレーポトフ くだもの(オレンジ)	○	鶏卵、調理用牛乳、牛乳、ベーコン、豚肉もも(角切り)、いんげん豆、鳥がら	食パン、砂糖、バター、ソフトマーガリン、油、じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン(缶)、しょうが、パセリ、オレンジ	バニラエッセンス、白ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう、カレー粉	558 22.3
30 木	麦ごはん 韓国風肉じゃが ししゃものササ揚げ	○	牛乳、豚肉(薄切り)、さつま揚げ、ししゃも(20g)	米、麦、油、じゃがいも、白いりごま、ごま油、砂糖、でん粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	水(米+麦)×1.3、しょうゆ、酒、コチジャン、水、みりん、カレー粉	609 21.4

※献立や食材は変更する可能性があります。