

日	献立名	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 たんぱく質 脂質
1 水	ご飯	○		精白米, 米粒麦		782 kcal
	なめたけ			上白糖	えのきたけ	27.7 g
	豚肉とじゃがいものうま煮		焼き竹輪, 豚肉	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖, 揚げ油, 薄力粉	ごぼう, にんじん, しょうが, さやいんげん	22.2 g
	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	白すりごま, 上白糖	もやし, キャベツ, 小松菜	
2 木	麻婆茄子丼	○	豚肉, 大豆, 鶏がら, 赤みそ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, 揚げ油, 薄力粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, なす, ねぎ	777 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	23.4 g
	マンゴープリン		アガー, 牛乳, 加糖練乳, 生クリーム	上白糖	マンゴーピューレ, レモン	26.2 g
3 金	鶏昆布おこわ	○	鶏肉, 角切り昆布	精白米, もち米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖	ごぼう, にんじん	726 kcal
	豆鯨のカレー 竜田揚げ		まあじ	でん粉, 薄力粉, 揚げ油	しょうが	27.3 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ, 小松菜	21.6 g
6 月	ショートニングパン	○		ショートニングパン		713 kcal
	白身魚のモルネソース焼き		しいら, 牛乳, ピザ用チーズ	バター, 薄力粉		36.8 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油, 上白糖	にんじん, ホールコーン, きゅうり	31.9 g
	トマトスープ		ベーコン, 豚肉, 鶏がら	サラダ油, マカロニ	たまねぎ, キャベツ, トマト	
7 火	五目ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, きざみのり	精白米, 米粒麦, 上白糖, サラダ油	干しいたけ, かんぴょう, にんじん	722 kcal
	セタ汁		ちらしかまぼこ, 木綿豆腐	あられ麩, そうめん・ひやむぎ	にんじん, ねぎ, 小松菜	27.2 g
	白玉フルーツポンチ		乳酸菌飲料	冷凍白玉	黄桃, みかん, バインアップル	19.6 g
8 水	チンジャオロースー焼きそば	○	豚肉, 鶏がら	蒸し中華麺, サラダ油, 上白糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ, もやし, ビーマン, 赤ピーマン	741 kcal
	じゃがいものピリ辛サラダ			じゃがいも, サラダ油, 練りごま, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	33.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	23.3 g
9 木	信田丼	○	油揚げ, 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, でん粉	たまねぎ, ねぎ, 糸みつば	731 kcal
	こんにゃくサラダ		糸寒天	つきこんにゃく, 白いりごま, 上白糖, ごま油, いりごま	にんじん, 小松菜, もやし	27.5 g
	果物 (小玉すいか)				小玉すいか	23.7 g
10 金	丸パン	○		丸パン		816 kcal
	ツナカレーコロッケ		ツナ, 白いんげんまめペースト, 鶏卵	サラダ油, バター, じゃがいも, ポテトフレーク, 薄力粉, パン粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, たまねぎ, レモン	31.4 g
	ポイル野菜				キャベツ, にんじん	38.2 g
	鶏肉の豆乳チャウダー		ベーコン, 鶏がら, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 生クリーム	サラダ油, 米粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, かぶ, かぶの葉	
13 月	さばそぼろごはん	○	鯖, 赤みそ, きざみのり	精白米, いりごま, サラダ油, 上白糖	しょうが, たまねぎ, 大葉	758 kcal
	じゃがばたしょうゆ			じゃがいも, バター		27.6 g
	みそ汁		絹ごし豆腐, 白みそ		にんじん, えのきたけ, 小松菜	25.7 g
14 火	えびのトマトクリームスパゲティ	○	ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, おきえび	スパゲティ, サラダ油, バター, 薄力粉	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, しめじ, ほうれんそう	792 kcal
	キャロットラペ		ツナ	オリーブ油	にんじん, レモン	32.0 g
	コジェットケーキ		鶏卵	三温糖, サラダ油, 薄力粉	ズッキーニ	32.9 g
15 水	セルフフィッシュサンド	○	もうか, 鶏卵	丸パン, 薄力粉, パン粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖		748 kcal
	チキンポトフ		鶏がら, 鶏肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ	42.7 g
	もやしの変わりソース		ボークハム	サラダ油, 上白糖	にんじん, もやし, きゅうり, たまねぎ	29.6 g
16 木	夏野菜カレーライス	○	鶏肉, 鶏がら, 粉チーズ	精白米, 米粒麦, サラダ油, バター, 薄力粉, 揚げ油	たまねぎ, にんにく, しょうが, りんご, なす, かぼちゃ, ズッキーニ, ビーマン	800 kcal
	レモンマリネ			サラダ油, 上白糖	にんじん, キャベツ, 小松菜, レモン	23.9 g
	果物 (パイナップル)				パイナップル	29.8 g

第14回 大田区学校給食展 開催のお知らせ

日時: 令和8年7月28日(火)～30日(木)
7月28日(火) 11:00～16:30
29日(水) 9:00～16:30
30日(木) 9:00～14:30

場所: 大田区役所 1階 北ロビー
JR・東急 蒲田駅 東口より徒歩1分

入場
無料



大田区の給食について知ろうびょう♪
人気レシピももらえるはね～☆

©大田区