

[献立表]

2026年 5月

大田区立羽田小学校

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	I類 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちまき風おこわ	○	豚肩ロース脂身付き薄切り,★むきえび	水稲穀粒(精白米),もち米,ごま油,サラダ油	にんじん,ねぎ,干しいたけ,むき枝豆,小松菜	607 kcal
	かつおの揚げ煮		★かつお 角切り	でん粉,油,砂糖,★白いりごま	しょうが	29.4 g
	沢煮椀		削り節(だし),昆布(だし),豚肉(細切り)	でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	19.1 g
	あずき抹茶プリン		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム,あずき	砂糖		2.2 g
7 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		560 kcal
	鶏肉の塩麹焼き		鶏若胸肉 皮つき			24.7 g
	ごぼうチップサラダ			油,サラダ油,ごま油,砂糖	ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン	19.5 g
	あつあげのみそ汁		昆布(だし),削り節(だし),厚揚げ		だいこん,ねぎ	1.8 g
8 金	ハヤシライス	○	豚ロース(脂身付き),鳥がら	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,バター,小麦粉,サラメ	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム(缶)	604 kcal
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.6 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	21.3 g
	そら豆				そら豆	2.1 g
1 1 月	焼き鳥ごはん	○	鶏肉(角切り),きざみのり	水稲穀粒(精白米),麦,三温糖,水あめ(酵素糖化)	ねぎ	576 kcal
	じゃこわかめサラダ		カットわかめ,★ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,★白いりごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	24.1 g
	いなか汁		削り節(だし)	じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	16.6 g
						3.0 g
1 2 火	羽田みそラーメン	○	豚肉(薄切り),鳥がら	冷凍ラーメン,サラダ油	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,ねぎ	528 kcal
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆 乾燥,★かえり煮干し	油,でん粉,砂糖,★白いりごま,じゃがいも		29.8 g
	くだもの(オレンジ)				みかん L	18.2 g
						2.6 g
1 3 水	フレンチトースト	○	調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター		553 kcal
	トマトポークシチュー		鳥がら,豚肩(脂身付き),生クリーム	サラダ油,小麦粉,じゃがいも,バター,サラメ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	22.5 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,★りんご,たまねぎ	22.9 g
						3.0 g
1 4 木	チンジャオロース丼	○	豚肉(薄切り),鳥がら	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン	590 kcal
	中華風きゅうり			ごま油	きゅうり	24.3 g
	中華風コンスープ		鶏若胸ひき肉,鳥がら,鶏卵	サラダ油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,しょうが,ホールコーン(冷),クリームコーン(缶),ねぎ,パセリ	20.2 g
						2.7 g
1 5 金	タコライス	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,ダイスチーズ	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,キャベツ	591 kcal
	にんじんシリシリ		★ツナ缶(オイル),鶏卵,★かつお節(粉)	ごま油	にんじん,もやし	26.1 g
	もずくのみそ汁		削り節(だし),昆布(だし),沖繩もずく(塩蔵,塩抜き),木綿豆腐	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	20.9 g
						2.9 g
1 8 月	キャロットライスのクリームソース	○	鶏肉(薄切り),★むきえび,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	水稲穀粒(精白米),麦,バター,サラダ油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム(缶)	611 kcal
	もやしのカレー風味			サラダ油,砂糖	きゅうり,もやし	21.1 g
	ミネストローネスープ		ベーコン,鳥がら,乾燥いんげん豆	サラダ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	22.1 g
						2.5 g
1 9 火	ピビンバ	○	豚肉(挽肉)	水稲穀粒(精白米),麦,砂糖,ごま油,★白いりごま	しょうが,にんじん,小松菜,もやし	569 kcal
	チゲスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),木綿豆腐		しょうが,にんじん,もやし,はくさいキムチ漬,はくさい,えのきたけ,にら	22.4 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	16.1 g
						2.6 g
2 0 水	きなこトースト	○	きな粉	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,グラニュー糖		533 kcal
	キャベツと鶏団子スープ		鳥がら,鶏若胸ひき肉,鶏卵	乾燥パン粉,マロニー	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,干しいたけ,しょうが汁,キャベツ	20.0 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パイナップル,チビット缶,★黄桃(缶),みかん(缶)	20.5 g
						2.2 g
2 1 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		610 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油,ぎょうざの皮(16cm),ごま油,でん粉,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にら	19.9 g
	はるさめサラダ			はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,もやし	20.2 g
	かぶときのこの中華スープ		鳥がら,ベーコン	ごま油	しょうが,にんじん,かぶ,干しいたけ,しめじ,小松菜	2.1 g

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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 2 金	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		591 kcal
	いかのかりんと揚げ		★いか(短冊)	油,でん粉	しょうが	26.5 g
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	20.7 g
	けんちん汁		削り節(だし),鶏成鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜	2.2 g
2 5 月	ひじきごはん	○	鶏若胸ひき肉,干ひじき,油揚げ,大豆 乾燥,削り節(だし)	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,干しいたけ	604 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏若胸ひき肉,干ひじき(鉄釜、乾),鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,切干大根	27.5 g
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	小松菜,キャベツ,にんじん	23.3 g
	果物(メロン)				メロン	2.7 g
2 6 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		564 kcal
	さごしの南部焼き		★さごし	★白すりごま,★黒いりごま		28.5 g
	磯和え		きざみのり,★かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん	18.6 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	2.0 g
2 7 水	キムチチャーハン	○	豚肉(挽肉),鶏卵	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬	571 kcal
	カリポリサラダ			サラダ油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり	22.2 g
	ワントンスープ		鳥がら,豚肉もも(薄切り),豚肉(挽肉),鶏卵	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	20.2 g
						3.3 g
2 8 木	丸パン	○		丸パン(40g),丸パン(50g),丸パン(60g)		600 kcal
	バーベキューチキンサラダ		鶏成鶏肉モモ(皮付き)	三温糖,サラダ油,砂糖	★りんご,しょうが,にんにく,レモン汁,ねぎ,キャベツ,小松菜,たまねぎ,きゅうり	24.6 g
	コーンシチュー		豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら,飲用牛乳	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,クリームコーン(缶),冷凍ホールコーン,パセリ	26.4 g
						3.0 g
2 9 金	応援カツ丼	○	鶏もも肉切り身,鶏卵	水稲穀粒(精白米),麦,小麦粉,乾燥パン粉,油,三温糖,ごま油,でん粉	キャベツ,にんじん,にんにく	695 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,冷凍ホールコーン	25.2 g
	ミルクゼリーのいちごソースがけ		粉寒天,調理性牛乳	砂糖	いちごジャム(低糖度)	25.9 g
						2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています