

# [ 献立表 ]

2026年 6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類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ピリ辛焼肉丼	○	豚肉(薄切り)	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にら,にんじん,たまねぎ,もやし	589 kcal
	バリバリサラダ			油,砂糖,ワントンの皮(給)	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	23.7 g
						21.5 g
						1.6 g
3 水	バインパン	○		バインパン		595 kcal
	魚のモルネソース焼き		★ホキ,調理用牛乳,ミックスチーズ	バター,小麦粉	パセリ	31.0 g
	ヌードルスープ		鳥がら,ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り	油,じゃがいも,ヌイコ	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	22.3 g
						2.9 g
4 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		631 kcal
	骨太ふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節,塩昆布	★白いりごま,三温糖		30.4 g
	切り干し大根の卵焼き		鶏肉(挽肉),干ひじき(鉄釜、乾),削り節(だし),鶏卵	油,砂糖	にんじん,切干し大根,小松菜	22.7 g
	ごぼうのかみかみ和え		大豆 乾燥	油,砂糖,ごま油	ごぼう,キャベツ,にんじん,もやし,冷凍ホールコーン	1.8 g
5 金	ブルコギ丼	○	豚肉(薄切り)	水稲穀粒(精白米),麦,油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,にら,にんじん,たまねぎ,もやし	623 kcal
	中華風だいこん			ごま油	だいこん	26.4 g
	サンラータンスープ		鳥がら,豚肉(薄切り),木綿豆腐,鶏卵	でん粉,はるさめ	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,えのきたけ	22.4 g
						3.2 g
8 月	ホイコーロー丼	○	鳥がら,豚肉もも(薄切り)	水稲穀粒(精白米),麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),キャベツ	580 kcal
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき,★ツナ缶(水煮)	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
	はるさめスープ		鳥がら,鶏成鶏肉胸(皮付き)	はるさめ	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	16.8 g
						2.8 g
9 火	上海めん	○	豚肉(薄切り),鳥がら,★いか(短冊),★むきえび	蒸し中華めん,油,でん粉,ごま油	にんじん,干しいだけ,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	637 kcal
	ビーンズポテト		大豆 乾燥	油,じゃがいも,でん粉		30.2 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	24.9 g
						2.4 g
10 水	ガーリックフランスパン	○		ワトワが,ソフトマーガリン,バター	にんにく	610 kcal
	大豆のトマト煮		鶏肉(角切り),鳥がら,大豆 乾燥	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが	25.4 g
	米粉のクリームシチュー		鳥がら,鶏小間肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,サラダ油,バター	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)	28.9 g
						2.7 g
11 木	じゃこわかめごはん	○	★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米),麦		565 kcal
	梅の豚しゃぶサラダ		豚肉(薄切り)	ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,梅肉(練り梅),にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	22.9 g
	あじさいゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	ぶどうジュース	18.3 g
						1.6 g
12 金	イタリアンカレー	○	豚ばら(脂身付),豚肉(薄切り),粉チーズ	水稲穀粒(精白米),麦,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,生しいだけ(園床栽培、生),まいだけ,エリンギ,ダイズトマト	664 kcal
	ツナサラダ		★ツナ缶(水煮)	油,砂糖,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,レモン汁	24.8 g
						32.2 g
						1.5 g
15 月	スパイシートマトライス	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥	水稲穀粒(精白米),麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,エリンギ,たまねぎ,にんじん,ダイズマト	616 kcal
	コーンスープ		鳥がら,ベーコン,鶏小間肉,飲用牛乳	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン(缶),ホールコーン(冷),パセリ	23.3 g
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	★ネクター	18.1 g
						2.5 g
16 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		606 kcal
	さごしのごまだれ焼き		★さごし	ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	27.0 g
	じゃが芋のきんぴら			油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖,★白いりごま	にんじん	21.8 g
	わかめと豆腐のみそ汁		昆布(だし),削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐,乾燥わかめ			2.3 g
17 水	ピスキューパン☆	○	鶏卵	丸パン,バター,砂糖,小麦粉		601 kcal
	ABCカレースープ		ベーコン,豚肉もも(薄切り),鳥がら	油,じゃがいも,ABCマカロニ	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	22.2 g
	カントリーサラダ			砂糖,油	きゅうり,キャベツ,だいこん,枝豆(冷凍),レモン汁	26.2 g
						2.4 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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 8 木	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		602 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		削り節(だし),豚肉(挽肉)	じゃがいも,油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍)	19.6 g
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ,乾燥いんげん豆	つきこんにやく,砂糖,油	小松菜,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン	20.8 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	1.3 g
1 9 金	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		538 kcal
	韓国風海苔ふりかけ		★ちりめんじゃこ,きざみのり	ごま油,★白いりごま,砂糖	にんにく	23.6 g
	チャプチェ		豚肉もも(薄切り)	はるさめ,油,ごま油,★白いりごま	もやし,にんじん,キャベツ,きくらげ	17.4 g
	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,えのきだけ,にら	2.0 g
2 2 月	ツナと卵のそぼろ丼	○	★ツナ缶(水煮),削り節(だし),鶏卵	水稲穀粒(精白米),麦,砂糖,サラダ油	にんじん,枝豆(冷凍),レモン汁	584 kcal
	切り干し大根と青菜のごまマヨ和え			★白すりごま,マヨネーズ	切り干し大根,小松菜,もやし,にんじん	26.7 g
	豚汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉(薄切り),油揚げ,サイコロ豆腐	油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	20.0 g
						2.4 g
2 3 火	麦ごはん	○		水稲穀粒(精白米),麦		578 kcal
	さごしのねぎソースかけ		★さごし	砂糖,ごま油,★白いりごま	ねぎ,しょうが	28.0 g
	はるさめサラダ		鶏肉胸(細切り)	はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,もやし	18.9 g
	トックスープ		鳥がら,鶏小間肉	もち(個)	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし	2.3 g
2 4 水	カレーミートトースト	○	豚肉(挽肉),大豆 乾燥,ミックスチーズ	食パン,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ	540 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肩ロース脂身付き薄切り,鳥がら	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	24.7 g
	果物(パイナップル)				パイナップル	23.0 g
						2.7 g
2 5 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米),麦		583 kcal
	すき焼き風煮		豚肉もも(薄切り),焼き豆腐	じゃがいも,こんにやく,サラダ油,三温糖	にんじん,はくさい,ねぎ	24.1 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	19.8 g
						1.9 g
2 6 金	ジャージャー麺	○	豚肉(挽肉),鳥がら	油,蒸し中華麺(給)油付き,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干しいだけ,ねぎ,もやし,きゅうり	660 kcal
	わかめスープ		鳥がら,乾燥わかめ	★白いりごま,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ	26.5 g
	カラフルビーンズ		青大豆 乾燥,★かえり煮干し	油,でん粉,さつまいも,砂糖		24.4 g
						2.8 g
2 9 月	ピラフ	○	鳥がら,鶏小間肉,★むきえび	水稲穀粒(精白米),麦,バター,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ	508 kcal
	もやしのカレー風味			サラダ油,砂糖	きゅうり,もやし	23.5 g
	チーズのふわふわスープ		削り節(だし),鶏成鶏肉胸(皮付き),粉チーズ,鶏卵	乾燥パン粉	にんじん,たまねぎ,小松菜	17.4 g
						2.5 g
3 0 火	にしんのかば焼き丼	○	★にしん ひらき	水稲穀粒(精白米),麦,でん粉,小麦粉,油,砂糖,★白いりごま	しょうが	596 kcal
	和風サラダ		カットわかめ	なたね油,三温糖	にんじん,きゅうり,だいこん,もやし	23.4 g
	めかふわかめのみそ汁		削り節(だし),めかふわかめ,木綿豆腐	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	21.8 g
						2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています