



こんだてひょう

世田谷区立経堂小学校

令和7年度

日	牛乳	こんだてめい 献立名	おも しばひん はち 主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			あか ちにく 赤：血や肉になる	き ねつ ちから もと 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	
10 木	○	マーボー豆腐丼 辣白菜 くだもの（いちご）	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にら はくさい いちご	613kcal・ 25.3g
11 金	○	ミルクパン さけのガーリックマヨ焼き スパゲティソテー 野菜とウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ウィンナー	ミルクパン パンこ マヨネーズ あぶら スパゲティ	レモン にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	610kcal・ 30.2g
14 月	○	ごはん 松風焼き 塩和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ さとう パンこ こま こまあぶら	にんにく にんじん ねぎ ほししいたけ もやし こまつな たまねぎ なめこ	615kcal・ 28.4g
15 火	○	わかめごはん 肉じゃがうま煮 シャキシャキあえ 1年生給食開始	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こうやとうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん	570kcal・ 22.6g
16 水	○	砂糖揚げパン 洋風卵スープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ツナ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	562kcal・ 21.9g
17 木	○	チキンカレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ チーズ かんてん ゼラチン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ ぶどうジュース	698kcal・ 20.6g
18 金	○	こぎつねごはん ひじき入り卵焼き 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ひじき たまご	こめ さとう あぶら	にんじん こねぎ たまねぎ はくさい だいこん こまつな	583kcal・ 26g
21 月	○	たけのこごはん 焼きししゃも おひたし 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ししゃも ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たけのこ にんじん もやし さやいんげん はくさい こまつな ごぼう しらたき だいこん ねぎ	561kcal・ 28.4g
22 火	○	はちみつトースト 春野菜のシチュー 和風ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム	しょくばん パター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ ホールコーン もやし こまつな きゅうり	580kcal・ 20.4g
23 水	○	韓国料理 ビビンバ 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの（セミノール）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず じゃこ	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ こま	しょうが ぜんまい たけのこ こまつな もやし セミノール	616kcal・ 24.5g
24 木	○	煮込みうどん 野菜とわかめの甘酢かけ キャロットケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ たまご	うどん さとう こむぎこ パター あぶら	にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ だいこん きゅうり しょうが みかんジュース	571kcal・ 20.1g
25 金	○	キムチチャーハン 春巻き もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しちぶづきまい あぶら こまあぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ えのきだけ もやし こまつな	597kcal・ 19.7g
28 月	○	ごはん さばの揚げ煮 ☆有機米使用 わさび和え 吉野汁 奈良県の料理	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも くすこ	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	638kcal・ 23.6g
30 水	○	ごはん かつおでんぶ 豚肉のすきやき煮 即席漬	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ さとう こま あぶら ち	しらたき にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	579kcal・ 25.8g

※ 学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 給食のない日 10日(木)～14日(月)→1年生、18日(金)→3年生、25日(金)→4年生