



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	おもしきひん 主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			あかちほく 赤：血や肉になる	きねつちらもと 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	マー婆ー豆腐丼 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 ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ 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 野菜とワインナーのスープ	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 ごま ごまあぶら	にんにく にんじん ねぎ ほしいたけ 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	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう じやがいも ごまあぶら	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 きりほしたいこん	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 ジャガイモ 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 ジャガイモ バター ごむぎこ 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 じやがいも	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 わふう 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 バター はちみつ あぶら じやがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	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 だいす じゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが せんまい 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 バター あぶら	にんじん はくさい ほしいたけ 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	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら 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 わさび和え 吉野汁	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 ジャガイモ 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 そくせきづけ 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 ごま あぶら ふ	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