



こんだてひょう

令和8年度

世田谷区立経堂小学校

日	牛乳	こんだてめい 献立名	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	
9 木	○	ソース焼きそば 豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく とうふ わかめ	むしちゅうかめん あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし たらしょうが ねぎ みかん パイン おうとう	558kcal 20.9g
10 金	○	ココアトースト ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	パン バター さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ きゅうり とうもろこし	572kcal 21.7g
13 月	○	マーボー豆腐丼 辣白菜 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 でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たらはくさい いちご	613kcal 25.3g
14 火	○	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 かんでん ゼラチン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん キャベツ ぶどうジュース	694kcal 20.0g
15 水	○	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 ウィナー	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
16 木	○	ごはん 松風焼き 塩和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう パンこ こま でんぷん	にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな たけのこ だいこん ほししいたけ	579kcal 26.7g
17 金	○	わかめごはん 肉じゃがうま煮 シャキシャキ和え	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	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 きりほしだいこん	570kcal 22.6g
20 月	○	ごはん いかのチリソース 塩ナムル たらたまスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ たまご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ たら	613kcal 26.7g
21 火	○	こぎつねごはん ひじき入り卵焼き 野菜のみそ汁 清見オレンジ	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 オレンジ	604kcal 26.4g
22 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	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	562kcal 21.9g
23 木	○	ごはん かつおでんぶ 豚肉のすきやき煮 即席漬け	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
24 金	○	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 さやいんげん もやし はくさい こまつな ごぼう しらたき だいこん ねぎ	561kcal 28.4g
27 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 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
28 火	○	ハニーレモントースト 春野菜シチュー コーンサラダ	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	パン バター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	レモン にんじん たまねぎ かぶ キャベツ とうもろこし	595kcal 20.2g
30 木	○	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	こめ あぶら はるさめ はるまきのかわ でんぷん こむぎこ	にんにく にんじん キムチ たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ えのきたけ もやし こまつな	597kcal 19.7g

★ランチョンマット・給食当番のマスク忘れが多いクラスがあります。必ず持参させてください。

※ 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。