

# 5月 こんたてひょう

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	おもな食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力の元になる	緑: からだの調子をととのえる	
1 木	○	ちゅうか 中華おこわ さわらのごまみそだれ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さわら こんぶ とりにく とうふ たまご	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	633kcal 33.1g
2 金	○	ナポリタン バジルサラダ 抹茶の蒸しケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー たまご ヨーグルト	スペゲッティ あぶら さとう こむぎこ あまなつとう	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり いんげん ホールコーン	576kcal 20.7g
7 水	○	ごはん あじフライ のり和え かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ のり あぶらあげ とうふ こんぶ	こめ こむぎこ ぱんこ さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん こまつな かぶ	595kcal 25.5g
8 木	○	ごはん 青のりとじゃこのふりかけ にくどうふ 肉豆腐 切り干し大根のあえもの	ぎゅうにゅう じゃこ いとけすり のり ぶたにく とうふ	こめ ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しらたき しめじ もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん	560kcal 23.1g
9 金	○	くろざとう 黒砂糖パン 高野豆腐グラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ チーズ なまクリーム ぶたにく レンズまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ	にんにく たまねぎ ブロックリー にんじん セロリ キャベツ トマト	637kcal 28.7g
12 月	○	わかめごはん さけのしょうが風味焼き ごもくまめ み しる 五目豆 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さけ だいす こんぶ あぶらあげ とうふ	こめ ごま さとう じゃがいも	しょうが ねぎ しいたけ こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	574kcal 29.9g
13 火	○	ジューシー 千草焼き やさい しる 野菜のみそ汁 沖縄県の料理	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん こまつな	590kcal 25.8g
14 水	○	ナン キーマカレー じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす チーズ	ナン あぶら バター こむぎこ はちみつ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト りんご キャベツ きゅうり	600kcal 24.4g
15 木	○	ごはん まさご揚げ おひたし だいこん しる 大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな だいこん えのきたけ	593kcal 23.3g
16 金	○	ナシゴレン ソトアヤム フルーツヨーグルト インドネシアの料理	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ヨーグルト	こめ あぶら ピーフン	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン とうとう あかブリカ にんじん キャベツ こまつな みかん パイン	584kcal 23.9g
19 月	○	ホイコーロー丼 鶏とわかめのスープ くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく とうふ わかめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ すいか	660kcal 27.7g
20 火	○	あんかけ焼きそば 豆腐とわかめのスープ くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか えび とりにく とうふ わかめ	むしちゅうかめん あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ かわちばんかん	555kcal 25.8g
21 水	○	ごはん さばのカレー焼き きほだいこん に 切り干大根の煮つけ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが きりぼしだいこん にんじん しいたけ しらたき たけのこ たまねぎ だいこん もやし ねぎ こまつな	619kcal 24.5g
22 木	○	きなこトースト クラムチャウダー キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく あさり ほたて なまクリーム	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり	600kcal 22.1g
23 金	○	ごはん とうふい 豆腐入りハンバーグ やさい からし 野菜の辛子じょうゆ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ	こめ あぶら ぱんこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし はくさい えのきたけ	621kcal 26.8g
26 月	○	ごはん なんばんず ししゃもの南蛮酢 しおり じる 塩和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ねぎ もやし にんじん こまつな こんにゃく ごぼう だいこん	567kcal 24.6g
27 火	○	ハヤシライス こんにゃくサラダ くだもの(あまなつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり こんにゃく あまなつみかん	669kcal 20.5g
28 水	○	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ こうやどうふ とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう はるさめ	にんじん しょうが しいたけ たまねぎ さやいんげん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	622kcal 27.2g
29 木	○	とうにゅう 豆乳フレンチトースト とりにく 鶏肉のトマトシチュー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり レモン	561kcal 24.9g
30 金	○	ごもく 五目ごはん みそ風味肉じゃが もやしのごま酢	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいす ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ しらたき さやいんげん もやし きゅうり	594kcal 23.9g

※ 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 2日(金)→4年生(遠足予備日のため)