



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	おもな食品と働き 主 な 食 品 と 働 き			エネルギー
			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	タンパク質
1木	○	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	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ あまなっとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 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 ばんこ 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 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	○	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 ブロッコリー 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 だいこん 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	○	ジュシー 干草焼き 野菜のみそ汁	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 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	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 ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン ピーマン おうとう あかパプリカ 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 卵とわかめのスープ 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 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 豆腐入りハンバーグ 野菜の辛子しょうゆ 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 ばんこ 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 ししゃもの南蛮酢 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	○	高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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	○	豆乳フレンチトースト 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 とりにく 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)