



# 7月 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<br>献立名   | おもしきひん はたら<br>主な食品と働き                       |  |   | エネルギー<br>しつ<br>タンパク質 |
|---------|----|---|---|--|---|----------------------|
|         |    |   | あかちにく<br>赤：血や肉になる                           | きねつちからもと<br>黄：熱や力の元になる                       | みどりちょうし<br>緑：からだの調子をととのえる   |                      |
| 1<br>火  | ○  | ごはん さけのにんじんみそ焼き<br>や<br>シャキシャキあえ かきたま汁<br>じる                  | ぎゅうにゅう さけ<br>とりにく とうふ<br>たまご                | こめ さとう ごま<br>ごまあぶら<br>かたくりこ                  | にんじん もやし こまつな<br>きゅうり きりほしたいこん<br>たまねぎ ねぎ                                   | 574kcal<br>30.2g     |
| 2<br>水  | ○  | なつやさい<br>夏野菜のカレーライス<br>コールスローサラダ さくらんぼ                        | ぎゅうにゅう とりにく<br>レンズまめ                        | こめ おおむぎ<br>あぶら じゃがいも<br>こむぎこ さとう             | ににく しようが セロリー<br>たまねぎ トマト なす<br>かぼちゃ スッキーニー <sup>二</sup><br>キャベツ にんじん さくらんぼ | 673kcal<br>19.1g     |
| 3<br>木  | ○  | やさい こうや どうふ にもの<br>たこめし 野菜と高野豆腐の煮物<br>パリパリサラダ<br>半夏生メニュー      | ぎゅうにゅう たこ<br>とりにく<br>こうやどうふ                 | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも ごま<br>ごまあぶら<br>ワンタンのかわ   | しようが ほししいたけ<br>にんじん こんにゃく<br>だいこん さやいんげん<br>キャベツ きゅうり たまねぎ                  | 571kcal<br>23.2g     |
| 4<br>金  | ○  | ごはん ししゃものみりん焼き<br>や<br>じゃがいものきんぴら 野菜のみそ汁<br>じる                | ぎゅうにゅう<br>ししゃも さつまあげ<br>あぶらあげ               | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ごま                    | にんじん こんにゃく<br>さやいんげん はくさい<br>たまねぎ だいこん こまつな                                 | 583kcal<br>24.8g     |
| 7<br>月  | ○  | こぎつねずし たなばた 七夕そうめん汁<br>じる<br>すあ<br>ごま酢和え<br>七タメニュー            | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ ひじき<br>たまご とりにく<br>かまぼこ とうふ | こめ さとう あぶら<br>そうめん ごま                        | にんじん ほししいたけ<br>さやいんげん ねぎ こまつな<br>もやし  | 585kcal<br>25.4g     |
| 8<br>火  | ○  | やさい やきにくどん とうふ<br>野菜たっぷり焼肉丼 豆腐とわかめのスープ<br>りんごゼリー              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく とうふ<br>わかめ かんてん<br>ゼラチン | こめ ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>あぶら                 | ににく しょうが にんじん<br>ねぎ たまねぎ キャベツ<br>りんごジュース                                    | 639kcal<br>25.7g     |
| 9<br>水  | ○  | めん はるさめ<br>ジャージャー麺 春雨サラダ<br>冷凍みかん                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ぶたレバー だいす                    | むしちゅうかめん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら はるさめ   | ににく しょうが たまねぎ<br>にんじん だけのこ<br>ほししいたけ ねぎ キャベツ<br>きゅうり みかん                    | 591kcal<br>21.4g     |
| 10<br>木 | ○  | わかめごはん ゼリーフライ<br>しょ<br>塩ナムル すまし汁<br>埼玉県の料理                    | ぎゅうにゅう わかめ<br>あから とうふ<br>かまぼこ               | こめ じゃがいも<br>あぶら こむぎこ<br>ポテトパウダー<br>パンこ ごまあぶら | たまねぎ にんじん ねぎ<br>もやし こまつな だいこん   | 569kcal<br>18.4g     |
| 11<br>金 | ○  | キャラメルきなこあげパン<br>新メニュー<br>とりにくのトマトシチュー<br>キャロットドレッシングサラダ       | ぎゅうにゅう きなこ<br>とりにく レンズまめ<br>しろいんげんまめ        | パン あぶら<br>キャラメルパウダー<br>さとう じゃがいも             | ににく セロリー たまねぎ<br>にんじん トマト キャベツ<br>グリンピース とうもろこし<br>きゅうり                     | 653kcal<br>23.8g     |
| 14<br>月 | ○  | ごはん あじの南蛮漬け<br>なんばんづ<br>わさび和え 豚汁<br>あ とんじる                    | ぎゅうにゅう まあじ<br>ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ             | こめ こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも         | たまねぎ ピーマン<br>あかパブリカ きいろパブリカ<br>はくさい こまつな にんじん<br>もやし ごぼう しらたき<br>だいこん       | 591 kcal<br>27.9g    |
| 15<br>火 | ○  | ホットドック ベーコンと野菜のスープ<br>フルーツポンチ                                 | ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン<br>とりにく                   | パン あぶら<br>じゃがいも さとう                          | キャベツ にんじん たまねぎ<br>もやし こまつな みかん<br>パイント おうとう                                 | 587kcal<br>22.1g     |
| 16<br>水 | ○  | にしょく<br>二色そぼろごはん 白玉汁<br>れいじゅ<br>冷凍みかん                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご ぶたにく                     | こめ あぶら さとう<br>しらたまもち                         | しょうが にんじん だいこん<br>はくさい ねぎ こまつな<br>みかん                                       | 617kcal<br>26.3g     |
| 17<br>木 | ○  | キムチチャーハン トックスープ<br>韓国の料理<br>む<br>蒸しうもうろこし ...<br>1年生が皮むきをします！ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご                             | こめ あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう トック                   | ににく にんじん<br>はくさいキムチ たまねぎ<br>だいこん ほししいたけ ねぎ<br>こまつな とうもろこし                   | 596kcal<br>23.0g     |

※ 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)→5年生(社会科見学)