



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	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 ちようし 緑：からだの調子をととのえる	
1火	○	ごはん さけのにんじんみそ焼き シャキシャキあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ たまご	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	574kcal・ 30.2g
2水	○	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	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 セロリー たまねぎ トマト なす かぼちゃ スズキーニ キャベツ にんじん さくらんぼ	673kcal・ 19.1g
3木	○	たこめし 野菜と高野豆腐の煮物 パリパリサラダ 半夏生メニュー	ぎゅうにゅう たこ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが ほししいたけ にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ	571kcal・ 23.2g
4金	○	ごはん ししゃものみりん焼き じゃがいものきんぴら 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい たまねぎ だいこん こまつな	583kcal・ 24.8g
7月	○	こぎつねすし セタそうめん汁 ごま酢和え セタメニュー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき たまご とりにく かまぼこ とうふ	こめ さとう あぶら そうめん ごま	にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ こまつな もやし	585kcal・ 25.4g
8火	○	野菜たっぷり焼肉丼 豆腐とわかめのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ かんてん ゼラチン	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ りんごジュース	639kcal・ 25.7g
9水	○	ジャージャー麺 春雨サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず	むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	591kcal・ 21.4g
10木	○	わかめごはん ゼリーフライ 塩ナムル すまし汁 埼玉県料理	ぎゅうにゅう わかめ おから とうふ かまぼこ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ポテトパウダー パンこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな だいこん	569kcal・ 18.4g
11金	○	キャラメルきなこあげパン とりにくのトマトシチュー キャロットドレッシングサラダ 新メニュー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	パン あぶら キャラメルパウダー さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ グリーンピース とうもろこし きゅうり	653kcal・ 23.8g
14月	○	ごはん あじの南蛮漬け わさび和え 豚汁	ぎゅうにゅう まあじ ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ビーマン あかパプリカ きいろパプリカ はくさい こまつな にんじん もやし ごぼう しらたき だいこん	591kcal・ 27.9g
15火	○	ホットドック ベーコンと野菜のスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく	パン あぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな みかん パイナップル おうとう	587kcal・ 22.1g
16水	○	二色そばろごはん 白玉汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう しらたまもち	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな みかん	617kcal・ 26.3g
17木	○	キムチチャーハン トックスープ 韓国の料理 お 蒸しとうもろこし 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 ごまあぶら さとう トック	にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな とうもろこし	596kcal・ 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)