



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			エネルギー タンパク質 17g	えほんコラボきゅうしょく えほんのタイトル
			あか 赤：血や肉になる	ちにく 麦：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる		
2 火	○	★チキンカレーライス ピクリス なし 旬のくだもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しょうが だいこん きゅうり なし	652kcal 20.8g	・ノラネコぐんだんカレーラ イス ・カレーのあとのおたのしみ ・ほくろんカレーライス ・カレーライス ・せかいいちじめなレスト ラン ・給食室のいちにち
3 水	○	わかめとじやこのごはん 愛知県の料理 とりにく 鶏肉のすきやき(ひきすり) マロニー入り和風サラダ	ぎゅうにゅう わかめ じやこ とりにく とうふ ハム	こめ あぶら さとう ふ マロニー こま	しらたき にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	624kcal 29.2g	
4 木	○	ぶた 豚キムチ丼 すまし汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ もしや はくさいキムチ にら こねぎ ねぎ こまつな りんご	572kcal 22.4g	
5 金	○	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 にら しょうが ねぎ みかん バイン とうとう	558kcal 20.9g	・物語からうまれた おいしいレシピ
8 月	○	ごはん 鶏むね肉のから揚げ 野菜のからししょうゆ きのこの卵とじ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご じる	こめ でんぶん あぶら	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん はくさいたまねぎ しめじ しいたけ えのきだけ	580kcal 28.1g	
9 火	○	★さつまいもごはん さばのみぞれかけ のり餅和え 沢煮椀 冷凍みかん 愛知県の料	ぎゅうにゅう さば ツナ のり ぶたにく	こめ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが だいこん こまつな もやし にんじん しいたけ たけのこ ねぎ みかん	619kcal 23.2g	・ごはん
10 水	○	ごはん もうかさめの七味焼き ゆかりありえ かきたま汁	ぎゅうにゅう もうかさめ とりにく とうふ たまご	こめ さとう こま でんぶん	にんにく ねぎ しょうが キャベツ もしや きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	560kcal 30.0g	
11 木	○	シナモントースト さつまいもシチュー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょくパン バター さとう あぶら さつまいも ごむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	615kcal 20.0g	
12 金	○	ツナごはん 韓国風肉じゃが ジャコサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ ジャコ	こめ あぶら ジャがいも さとう	にんじん しょうが にんにく しらたき しめじ さやいんげん だいこん きゅうり たまねぎ	594kcal 23.1g	
16 火	○	チリビーンズライス バジルサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす しろいんげんまめ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり さやいんげん ホールコーン れいとうみかん	602kcal 21.5g	
17 水	○	マヨコントースト ポルシチ風スープ 野菜サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	しょくパン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんにく セロリ にんじん キャベツ きゅうり クリームコーン	583kcal 23.2g	
18 木	○	さけクリームスパゲティ マスタードサラダ ★巨峰 旬のくだもの	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ	なまパスタ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり にんじん キャベツ きょこう	606kcal 24.9g	・きつねとぶどう
19 金	○	ごはん さつまいもの酢豚 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう マロニー	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいじたけ ビーマン しょうが ねぎ えのきだけ	652kcal 20.9g	
24 水	○	ごはん ねぎみそ ジャがいもと高野豆腐のうま煮 野菜とわかめの甘酢かけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ わかめ	こめ さとう こま あぶら ジャがいも	ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり しょうが	589kcal 22.9g	
25 木	○	★黒砂糖パン さけのガーリックマヨ焼き ペペロンチーノ 野菜とウインナーのスープ	ぎゅうにゅう さけ ペペロンチーノ	くろざとうパン マヨネーズ パンこ スパゲティ あぶら	レモン にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん もしや こまつな あかとうがらし	621kcal 30.0g	・ノラネコぐんだん パンこうじょう ・からすのパンやさん
26 金	○	ごはん みそかつ 愛知県の料理 わさび和え すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	はくさい こまつな にんじん もしや えのきだけ たけのこ ねぎ	657kcal 25.9g	
29 月	○	★パエリア 白いんげん豆の田舎風スープ ★チーズケーキ スペイン料理	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ベーコン たまご えび いか いんげんまめ クリームチーズ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン あかバブリカ きいろバブリカ にんじん キャベツ	637kcal 24.3g	・合わせだしで世界の ごちそう ・ルルとララの手作り スイーツ ・ノラネコぐんだん ケーキをたべる
30 火	○	なめし 菜飯 ししゃもの磯辯揚げ 京がんもと野菜の煮物	ぎゅうにゅう ししゃも のり 京がんもと やさい のもの	こめ こま さとう あぶら こむぎこ さといも	こまつな こんにゃく だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	659kcal 27.7g	

※ 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。 ★マークがついている給食は、図書委員会とのコラボの絵本給食です。

※ 給食のない日 5日(金)→4年生(社会科見学) 8(月)~10(水)→5年生(川場移動教室)