



# 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 献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質	えほんくらボキゅうしょく えほんのタイトル
			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		
2火	○	★チキンカレーライス ビクルス なし 旬のくだもの	ぎゅうにゅう パーコン とり	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 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 ・カレーのあとのおたのしみ ・ぼくらカレーライス ・カレーライス ・せいかいちまじめなレスト ・給食室のいちにち
3水	○	わかめとじゃこのごはん 愛知県の料理 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 じゃこ とり とうふ ハム	こめ あぶら さとう ふ マロニー ごま	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	○	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	にんにく にんじん たまねぎ もやし 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 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 おうとう	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 たまご	こめ でんぶ 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 のり酢和え 沢煮塩 冷凍みかん 愛知県の料理	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 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 ししいたけ だけのこ 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 ゆかりあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう もうかさめ とり とうふ たまご	こめ さとう ごま でんぶ	にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし 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 レモンフレッシュサラダ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム	しょうパン バター さとう あぶら さつまいも こむぎこ	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 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ じゃこ	こめ あぶら じゃがいも 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 パーコン とり だいず しろういんげんまめ	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	○	マヨコーントースト ボルシチ風スープ 野菜サラダ	ぎゅうにゅう パーコン チーズ ぶたにく	しょうばん 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 セロリー 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 パーコン 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 マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん きよほう	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 にかわ わかめ	こめ さつまいも あぶら でんぶ さとう マロニー	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ 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 じゃ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 こうやとうふ わかめ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	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 野菜とウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう さけ ウィンナー	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 もやし こまつな あかとうがらし	621kcal・ 30.0g	・ノラネコぐんだん パンこうしょう ・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 もやし えのきだけ だけのこ ねぎ	657kcal・ 25.9g	
29月	○	★バエリア 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 とうふ パーコン 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 あかパプリカ きいろパプリカ にんじん キャベツ	637kcal・ 24.3g	・合わせだてで世界の ごちそう ・ルルとらうの手作り スイーツ ・ノラネコぐんだん ケーキをたべる
30火	○	菜飯 ししゃもの磯辺揚げ 京がんも野菜の煮物 まごは(わ) やさしい献立	ぎゅうにゅう ししゃも とり とうふ きょうがんも のり	こめ ごま さとう あぶら こむぎこ さとう	こまつな こんにゃく だいこん にんじん ししいたけ 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)