



# 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	献立食品と働き			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 緑：からだの調子をととのえる	
2木	○	きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ イタリアンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが たまねぎ もやし にんじん だけのこ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	602kcal 22.1g
3金	○	ごはん さけのチャンチャン焼き あおだいづ しょうじろ 青のり大豆 吉野汁	ぎゅうにゅう さけ だいづ のり とりにく あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しめじ だけのこ ねぎ こまつな	667kcal 37.1g
6月	○	こうやどうふ どん 高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 お月見だんご	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ かまぼこ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん しらたまこ じょうしんこ	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん こまつな かぼちゃ	654kcal 27.5g
7火	○	わかめごはん めだいのさんが焼き わさび和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく めだい とうふ あぶらあげ	こめ こま あぶら パンこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ はくさい こまつな にんじん もやし えのきだけ	564kcal 26.7g
8水	○	ちゅうか丼 わかめスープ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ ねぎ はくさい こまつな えのきだけ かき	573kcal 23.5g
9木	○	秋のきのこカレーライス コーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ 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 にんじん しめじ まいたけ えのきだけ キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	660kcal 19.7g
10金	○	ちゅうかおこわ ちゅうか風コーンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいづ とりにく とうふ たまこ かんてん ぜらチン	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん	ねぎ しいたけ だけのこ にんじん さやいんげん クリームコーン こまつな ぶどうジュース	571kcal 22.2g
14火	○	みそラーメン いかのたつたあげ きゅうりと大根のごま風味	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	あぶら むしちゅうかめん でんぶん こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ たら とうもろこし だいこん きゅうり	575kcal 27.9g
15水	○	ブルーベリージャムサンド 秋野菜シチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう なまクリーム	パン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	582kcal 22.6g
16木	○	そぼろれんこんごはん 干草焼き やさいのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいづ たまこ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん こまつな	600kcal 27.0g
17金	○	くり 栗ごはん さばの西京焼き そくせきづけ だいこん 大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ もちこめ くり こま さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきだけ こまつな	604kcal 23.5g
20月	○	タイ料理 パパオライス はるさめ 春雨サラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいづ	こめ むぎ あぶら さと う でんぶん はるさめ	しょうが にんにく しいたけ だけのこ ビーマン あかパプリカ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	637kcal 22.1g
21火	○	ツナチーストースト カレーポトフ だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ウィンナー わかめ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも さと う	たまねぎ にんにく セロリー にんじん だいこん キャベツ きゅうり	600kcal 25.7g
22水	○	ごはん 肉どうふ ごますあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ しらたき しめじ こまつな もやし みかん	601kcal 23.5g
23木	○	あき 秋のかおりごはん きびなごのからあげ らーばくつあい しらたまじる 辣白菜 白汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいづ きびなご ぶたにく	こめ さつまいも あぶら でんぶん こむぎこ さとう しらたまもち	にんじん しめじ しいたけ しょうが はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	617kcal 22.1g
24金	○	みそかつ丼 ツナドレサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま	キャベツ もやし にんじん こまつな とうもろこし みかん パイン おうとう	712kcal 23.4g
28火	○	カレーピザトースト さつまいもポターージュ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン とうにゅう なまクリーム	パン あぶら こむぎこ さつまいも パター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ きゅうり レモン	607kcal 23.1g
29水	○	キムたくごはん シャンボあげぎょうざ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	キムチ たくあん しょうが キャベツ ねぎ たら にんにく たまねぎ にんじん こまつな	600kcal 22.6g
30木	○	わふう 和風スパゲッティ キャベツと大根のサラダ スイートパンプキン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん にんじん かぼちゃ	582kcal 21.3g
31金	○	ごはん さわらのピリ辛ねぎだれ おひたし かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	ねぎ もやし はくさい こまつな にんじん たまねぎ	580kcal 29.1g

※ 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 25日(土)→運動会 31日(金)→2年生(遠足)