



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	
			あか 赤：血や肉になる	き 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	きゅうにゅう とりにく	きなこ さとう パン あぶら はるさめ	たまねぎ もやし 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 青のり大豆 吉野汁 北海道の料理	きゅうにゅう だいす あぶら とうふ	さけ のり 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 ピーマン しめじ たけのこ ねぎ こまつな	667kcal 37.1g
6 月	○	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 お月見だんご 十五夜	きゅうにゅう こうやどうふ かまぼこ	とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ もやし 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 東京都の食材	きゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	わかめ めだい あぶら あぶらあげ	こめ ごま あぶら パン	にんにく たまねぎ はくさい こまつな えのきだけ	564kcal 26.7g
8 水	○	ちゅうか丼 わかめスープ カキ	きゅうにゅう ぶたにく いか えび	ぶたにく わかめ はるさめ	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 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	きゅうにゅう レンズまめ	とりにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	セロリー たまねぎ まいだけ 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	きゅうにゅう だいす かんてん	ぶたにく とうふ たまご ゼラチン	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん	ねぎ しいたけ たけのこ 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	きゅうにゅう いか	ぶたにく いか	あぶら むしちゅうかめん でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら とうもろこし たいこん 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	きゅうにゅう ベーコン なまクリーム	ぶたにく 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 マッシュルーム ブロックリー キャベツ	582kcal 22.6g
16 木	○	そぼろれんこんごはん 千草焼き 野菜のみそ汁 ちくさや やさい しる	きゅうにゅう あぶらあげ	とりにく たまご あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん はくさい たいこん こまつな	600kcal 27.0g
17 金	○	くり葉ごはん 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	きゅうにゅう あぶらあげ	さば わかめ	こめ もちごめ くり ごま さとう	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 はるさめ 春雨サラダ りんご	きゅうにゅう とりにく だいす	ぶたにく だいす	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しいたけ たけのこ ピーマン あかバナリカ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	637kcal 22.1g
21 火	○	ツナチーズトースト カレーポトフ 大根サラダ	きゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ワインナー	ツナ チーズ ぶたにく わなかめ	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	きゅうにゅう とうふ	ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま	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	○	秋のかおりごはん きびなごのからあげ らーぱくつき しらたまじる 辣白菜 白玉汁	きゅうにゅう あぶらあげ きびなご	とりにく だいす 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	きゅうにゅう ツナ	ぶたにく ツナ	こめ こむぎこ パン	キャベツ もやし にんじん こまつな とうもろこし みかん バイン おうとう	712kcal 23.4g
28 火	○	カレーピザトースト さつまいもポタージュ レモンドレッシングサラダ	きゅうにゅう レンズまめ チーズ ベーコン とうにゅう なまクリーム	ぶたにく チーズ べーコン とうにゅう わなかめ	パン あぶら こむぎこ さつまいも バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー バセリ キャベツ きゅうり レモン	607kcal 23.1g
29 水	○	キムたくごはん ジャンボあげぎょうざ とうふとわかめのスープ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わなかめ	とりにく とうふ わなかめ	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 にら 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	きゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	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 からじる かきたま汁	きゅうにゅう たまご	さわら 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)