

# 1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	こんだてめい 献立名	おもしきひん はたら 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 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	
9 金	○	あぶらあ しょうがと油揚げのごはん さけの照り焼き やさい 野菜のからしじょうゆ 白玉しるこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ あずき	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたまもち	しょうが こまつな もやし にんじん はくさい さやいんげん	666kcal 30.5g
13 火	○	チャーハン ジャンボシューマイ チゲスープ	ぎゅうにゅう ふたにく なると とうふ とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース もやし キムチ はくさい えのきだけ にら	578kcal 25.1g
14 水	○	せんどうふ どん 四川豆腐丼 ナムル はるか（オレンジ）	ぎゅうにゅう えび とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ だけのこ ほししいだけ ザーサイ だいこん もやし こまつな はるか	624kcal 27.8g
15 木	○	カレーミートスパゲティ バジルサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく たいす チーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ゼロリー にんじん キャベツ トマト さやいんげん きゅうり とうもろこし りんご	596kcal 24.6g
16 金	○	ふかがわめし 深川飯 きせい どうふ やさい 摺製豆腐 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう	ねぎ にんじん しいたけ こねぎ こまつな だけのこ	644kcal 32.2g
19 月	○	ごはん ねぎみそ 肉じゃがうま煮 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ わかめ じゃこ	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 だいこん きゅうり	606kcal 24.6g
20 火	○	ツナピラフ ミネストローネ さつまいものパイ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら マカロニ さつまいも ぎょうざのかわ バター さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム バセリ ゼロリー キャベツ トマト パイン	627kcal 19.8g
21 水	○	カレーうどん もやしのごま酢 こまつな 小松菜とチーズのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご チーズ	あぶら かたくりこ うどん さとう ごま バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり	560kcal 22.0g
22 木	○	きなこトースト サーモンシチュー プロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ 生クリーム	しょくパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム バセリ キャベツ プロッコリー	620kcal 25.7g
23 金	○	あけぼのごはん もうかさめの梅ソース おひたし 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ もうかさめ	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	にんじん しょうが ねりうめ もやし はくさい こまつな ごぼう しらたき だいこん	590kcal 28.3g
26 月	○	そぼろれんこんごはん すいとん ぽんかん	ぎゅうにゅう とりにく たいす ぶたにく	こめ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ	しょうが にんじん れんこん ほししいだけ だいこん はくさい ねぎ こまつな さやいんげん ぽんかん	581kcal 19.7g
27 火	○	せきはん 赤飯 ぶどうジュース からあげ はなやさい 花野菜サラダ お祝いすまじ汁	あずき とりにく とうふ わかめ かまぼこ	こめ もちごめ ごま さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぶどうジュース しょうが キャベツ プロッコリー カリフラワー にんじん こまつな	623kcal 19.7g
28 水	○	パインパン くじらのマリアナソース ジャーマンポテト ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう くじらにく ベーコン ぶたにく	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん かぶ キャベツ もやし こまつな	600kcal 28.8g
29 木	○	ごはん まつかげやき あわさび和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう パンこ ごま さといも かたくりこ	にんにく にんじん ねぎ ほししいだけ はくさい こまつな もやし ごぼう こんにゃく だいこん	590kcal 25.5g
30 金	○	さといも 里芋ごはん いかのかりんとう揚げ のり酢和え 白玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく いか ツナ のり	こめ さといも あぶら さとう しらたまもち	にんじん だけのこ こねぎ しょうが こまつな だいこん はくさい もやし	642kcal 27.8g

★ランチョンマット・給食当番のマスク忘れが多いクラスがあります。感染症も流行る時期なので、必ず持参させてください。

※ 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。

現在、経堂小学校ではアレルギー症状が重篤になりやすい木の実類を給食で提供していませんが、令和8年度から世田谷区統一で以下の木の実類を使用禁止とします。アーモンド・カシューナッツ・クルミ・けし・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ヘーゼルナッツ・ペカンナッツ・マカダミアナッツ・まつ・ココナッツです。現在、木の実類のみの食物アレルギーで学校生活管理指導表を提出されているご家庭につきましては、来年度以降、提出の必要がありません。