



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	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 ちょうし 緑：からだの調子をととのえる	
9 金	○	しょうがと油揚げのごはん さけの照り焼き 野菜のからししょうゆ 白玉しるこ 鏡開きメニュー	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ あすき	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 ぶたにく 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	○	しせん とうふ どん 四川豆腐丼 ナムル はるか（オレンジ）	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たけのこ ほししいたけ 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 だいず 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 セロリー 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 東京都の料理 深川飯 ぎせい とうふ やさい しる 揚げ豆腐 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 たけのこ	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 こうやとうふ 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 ビーマン マッシュルーム パセリ セロリー 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 ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ 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 パセリ キャベツ ブロッコリー	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 ぼんかん 昭和初期の給食	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ こまつな さやいんげん ぼんかん	581kcal 19.7g
27 火	○	せきはん 開校記念日 お祝いメニュー 赤飯 ぶどうジュース からあげ はなやさい いわ じる 花野菜サラダ お祝いすまし汁 昭和30年代の給食	あすき 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 ブロッコリー 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 松風焼き わさび和え のっぺい汁 新潟県の郷土料理	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 ほししいたけ 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	○	さいち 里芋ごはん いかのかりんとう揚げ ず あ しらたまじる 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 たけのこ 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。