



7月 こんだてひょう

令和8年度
給食回数 12回

世田谷区立経堂小学校

日	牛乳	こんだて 献立名	おも しょくひん ほん 主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	
1 水	○	野菜たっぷり焼肉丼 わかめスープ お 蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	667kcal 28.9g
2 木	○	たこめし 半夏生メニュー 野菜と高野豆腐の煮物 パリパリサラダ	ぎゅうにゅう たこ とりにく こうやとうふ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら ワントンのかわ	しょうが ほししいだけ にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ	602kcal 26.5g
3 金	○	ジャージャー麺 春雨サラダ たがやそだち 小玉すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ ねぎ キャベツ きゅうり こたますいか	619kcal 22.9g
6 月	○	ごはん さけのにんじんみそ焼き 有機米 使用 シャキシャキあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん たまねぎ	594kcal 30.4g
7 火	○	穴子入りちらし寿司 野菜のごまみそ和え 七タそうめん汁 セタメニュー	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ひじき たまご あなご とうふ とりにく かまぼこ	こめ さとう あぶら ごま そうめん	にんじん ほししいだけ もやし キャベツ こまつな	639kcal 28.5g
8 水	○	マヨコーントースト ポルシチ風トマトスープ キャロットドレッシングサラダ ロシアの料理	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく だいず	しょくパン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン クリームコーン にんにく にんじん キャベツ きゅうり	613kcal 25.8g
9 木	○	ごはん ししゃものみりん焼き たがやそだち じゃがいものきんぴら 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも さつまあげ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい たまねぎ だいこん こまつな	599kcal 25.6g
10 金	○	夏野菜のカレーライス たがやそだち コールスローサラダ 冷凍みかん	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 たまねぎ ダイストマト なす かぼちゃ ズッキーニ キャベツ にんじん ホールコーン れいどうみかん	693kcal 19.1g
13 月	○	ツナと卵のそぼろごはん 鶏肉のすき焼き煮 のりあえ	ぎゅうにゅう ツナ こうやとうふ たまご のり とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう くるまふ	しょうが ほししいだけ もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ はくさい こんにゃく ねぎ	626kcal 30.8g
14 火	○	ごはん あじの南蛮漬 たがやそだち わさび和え 豚汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン だいこん あかビーマン きいろビーマン はくさい こまつな にんじん もやし ごぼう しらたき	616kcal 28.8g
15 水	○	キムチチャーハン こんにゃくサラダ トックスープ 韓国の料理	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう トック ごま	にんにく にんじん たまねぎ キムチ ほししいだけ もやし きゅうり こんにゃく	592kcal 23.1g
16 木	○	チーズチリドック ベーコンと野菜のスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ベーコン	コッパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ もやし こまつな みかんかん パイナップル おうとうかん	618kcal 24.9g

※ 学校行事や食材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。