














令和6年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし どの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	中華おこわ		もち米、七分つき米、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)	627 kcal
	すまし汁		花麩	わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	22.9 g
	野菜のゆかりあえ				にんじん、こまつな、キャベツ	
	モチリきなこドーナツ		白玉粉、米粉、油、さとう、黒砂糖、	豆腐、きな粉		
2 木	ごはん		七分つき米			619 kcal
	サバの韓国風漬け焼き		さとう、ごま油	まさば	しょうが、にんにく、ねぎ	27.6 g
	粉吹き芋		じゃがいも		パセリ	
	かきたま汁		でん粉	わかめ、豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	
	グレープゼリー		さとう	粉寒天	ぶどうジュース	
7 火	黒砂糖食パン		黒砂糖食パン			587 kcal
	ツナ入りスペイン風オムレツ		じゃがいも、油	ツナ、鶏卵	にんじん、たまねぎ	26.2 g
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
	くだもの(セミノール)				セミノール	
8 水	飛魚のカレーソーススパゲッティー		スパゲッティー、油、バター、小麦粉	とびうおすり身、レンズ豆、粉チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、マッシュルーム、ほうれんそう	605 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ	25.9 g
	くだもの(日向夏)				ひゅうがなつ	
9 木	ごはん、韓国風ふりかけ		七分つき米、ごま油、さとう、ごま	刻みのり	にんにく	647 kcal
	ジャンボぎょうざ		油、でん粉、ごま油、ジャンボギョウザの皮、油	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、きくらげ(乾)、キャベツ	25.4 g
	かみかみあえもの		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
10 金	ごはん		七分つき米			601 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		油、さとう、じゃがいも、でん粉	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ	25.2 g
	豆もやし中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、だいずもやし、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ	
13 月	しょうゆラーメン		ごま油、ごま、蒸し中華めん	豚肉、なると、うすら卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ(乾)、チンゲン菜、ねぎ	609 kcal
	キャベツとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン缶	25.3 g
	明日葉ドーナツ		小麦粉、さとう、バター、油	おから、鶏卵		
14 火	高野豆腐のそぼろごはん		七分つき米、さとう	鶏肉、凍り豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、えだまめ	573 kcal
	新じゃがバターコーン		新じゃがいも、バター		コーン缶	22.9 g
	かぶのみそ汁			生揚げ、わかめ	かぶ、にんじん、かぶの葉	
15 水	きな粉あげパン		コッペパン、油、さとう	きな粉		596 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	ベーコン、豚肉、生揚げ	にんにく、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、もやし、こまつな	25.3 g
	イタリアンチーズサラダ		油、さとう	ダイスチーズ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、パセリ、たまねぎ	
16 木	ごはん		七分つき米			694 kcal
	大豆とレバーの揚げ煮		でん粉、油、小麦粉、さとう	大豆、豚レバー		28.5 g
	具だくさんみそ汁		じゃがいも	油揚げ、わかめ、鶏卵	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		こんにゃく、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ	

ウラ

日 よ う び	こんだてめい 献立名	の み も の	あか なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ちとの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 金	ごはん		七分つき米			647 kcal
	魚の塩麴焼き		さとう	まだら		25.4 g
	きんぴらごぼう		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、にんじん	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	わかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな	
20 月	肉みそうどん		冷凍うどん、油、ごま油、さとう、 でん粉	豚肉、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ピーマン	590 kcal
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にんじん	24.5 g
	のり塩ポテト		じゃがいも、小麦粉、油	あおのり		
21 火	照り焼きチキンバーガー		セサミパン、さとう、でん粉	鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	604 kcal
	ウインナーと野菜のスープ		じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、パセリ	27.6 g
	アップルクラッシュゼリー		さとう	粉寒天、粉ゼラチン	りんごジュース、りんご缶、パイナップ	
22 水	ピビンバ		七分つき米、ごま、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、にんじん、ぜんまい(水煮)、たけのこ (水煮)、(干)しいたけ、こまつな、豆もやし、に ら、にんにく	598 kcal
	カップコロッケ		じゃがいも、油、パン粉	豚肉、鶏肉、おから	えだまめ、たまねぎ	23.4 g
23 木	ごはん		七分つき米			622 kcal
	松風焼き		パン粉、ごま	鶏肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、しょうが	27.2 g
	じゃがいもの揚げ煮		じゃがいも、油、さとう		万能ねぎ	
	豆腐とわかめのみそ汁			豆腐、わかめ	だいこん、ねぎ、こまつな	
24 金	ごはん		七分つき米			570 kcal
	かつおのあずま煮		でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま	かつお		30.9 g
	みそけんちん汁		じゃがいも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	
	野菜のゆかりあえ				にんじん、こまつな、キャベツ	
27 月	焼きうどん		冷凍うどん、油、ごま油	粉かつお、豚肉、いか、うすら卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、エリ ンギ、キャベツ、にら	651 kcal
	おから入りココアマフィン		小麦粉、バター、さとう	鶏卵、牛乳、おから		26.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
28 火	イワシのかば焼き丼		七分つき米、ごま、でん粉、小麦 粉、油、さとう	いわし	しょうが	638 kcal
	すまし汁		あられい	わかめ、豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ	24.2 g
	春雨中華サラダ		はるさめ、油、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、コーン 缶、ねぎ	
29 水	セルフ焼きそばパン		コッペパン、油、蒸し中華めん	豚肉、生揚げ、あおのり、けずりぶ し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくら げ、にら	639 kcal
	キャベツとわかめスープ			ベーコン、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	24.2 g
	フルーツボンチ		さとう		みかん缶、黄桃缶、パイナップ、りんご缶	
30 木	こぎつねごはん		七分つき米、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	576 kcal
	焼きししゃも			ししゃも		26.1 g
	なめこ豆腐のみそ汁			豆腐	たまねぎ、なめこ、ねぎ、こまつな	
	キャベツの中華漬		ごま油、さとう		キャベツ、コーン缶、しょうが	
31 金	チキンカツカレーライス		七分つき米、油、じゃがいも、パ ター、小麦粉、パン粉	鶏肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にん じん、トマト缶	679 kcal
	野菜の海苔酢あえ		さとう	刻みのり	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	26.4 g
	小玉すいか				小玉すいか	