



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	献立名	の み も の	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	スパゲッティミートソース		スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	ベーコン、鶏ひき肉、豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、トマト、ピーマン	602 kcal
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ	26.8 g
	メロン				メロン	
5 水	豆入りドライカレー		七分つき米、油、小麦粉	ベーコン、鶏ひき肉、豚肉、大豆、レンズ豆	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、レーズン、ピーマン	618 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	22.7 g
	河内晩柑				河内晩柑	
6 木	シシジューシー		七分つき米、油、さとう	豚肉、油揚げ、刻み昆布	にんじん、万能ねぎ	609 kcal
	イナムドウチ (沖縄風豚汁)		豚肉、かまぼこ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、(干)しいたけ、こんにゃく、ねぎ	24.7 g	
	キャベツの塩こんぶあえ		塩昆布	キャベツ、にんじん		
	黒蜜寒天		さとう、黒蜜	粉寒天、きな粉		
7 金	セルフフィッシュサンド		ミルクパン、小麦粉、パン粉、油	ホキ		607 kcal
	ジュリアンスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ	28.2 g	
	マカロニとコーンのサラダ		マカロニ、油、さとう	ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、コーン缶	
10 月	じゃこ梅茶漬け		七分つき米、ごま	じゃこ、刻みのり	小梅干し、万能ねぎ	638 kcal
	春巻き		春巻の皮、油、春雨、でん粉、ごま油	豚肉	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、きくらげ、キャベツ、にら	23.1 g
	野菜のごまあえ		さとう、ごま		こまつな、キャベツ、にんじん	
	ヨーグルト			ヨーグルト		
11 火	ナシゴレン		七分つき米、油	豚肉、えび	赤とうがらし、しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、パセリ	652 kcal
	わかめスープ		油、ゴマ油、ゴマ	鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな	26.0 g
	野菜のピリ辛中華味		ごま油、さとう、ごま		にんじん、だいこん、きゅうり	
	パインチーズケーキ		さとう、小麦粉、バター	クリームチーズ、生クリーム、鶏卵、牛乳	レモン、パイン缶	
12 水	カレー南蛮つけうどん		油、さとう、でん粉、冷凍うどん	豚肉、かまぼこ、生揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな	659 kcal
	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、たまねぎ	26.5 g
	マーラーカオ		さとう、小麦粉、油	鶏卵、コンデンスミルク(加糖練乳)		
13 木	わかめご飯		七分つき米、ごま	わかめ		615 kcal
	魚のみそマヨネーズ焼き		油、マヨネーズ	鮭	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	30.1 g
	粉吹き芋		じゃがいも		パセリ	
	キャベツと豆腐のみそ汁			豆腐、油揚げ	にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	
14 金	ガーリックトースト		食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく、パセリ	590 kcal
	ボルシチ		油、じゃがいも	大豆、豚肉、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ	26.4 g
	ココロ野菜とツナのサラダ		さとう	ツナ	えだまめ、だいこん、にんじん、コーン缶、たまねぎ	



ウラ

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	黄の仲間 ななかま ねつちからもと 熱や力の元になる	赤の仲間 あかななかま ちにく 血や肉になる	緑の仲間 みどりななかま からだちようし 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 月	磯おこわ		もち米、七分つき米、さとう	干ひじき、鶏肉、刻み昆布、油揚げ	しらたき、にんじん	618 kcal
	小イワシの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	小イワシ		24.4 g
	豆腐と卵のスープ		油	豚肉、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、にら	
	もやしとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン缶	
18 火	シナモントースト		食パン、バター、油、さとう			625 kcal
	クラムチャウダー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	ベーコン、あさり、ウィンナー、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、キャベツ、しめじ、パセリ	21.7 g
	ツナマカロニサラダ		マカロニ、油、さとう	ツナ	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、レモン、たまねぎ	
19 水	チャーハン		七分つき米、油、ごま油	焼き豚	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、ピーマン	577 kcal
	酸辣湯		油、でん粉、ごま油	鶏肉、豆腐、鶏卵	しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、えのきたけ、きくらげ、にら、ねぎ	24.5 g
	杏仁豆腐		さとう	粉寒天、エバミルク(無糖練乳)、牛乳	みかん缶、黄桃缶、さくらんぼ	
20 木	エスニックやきそば		油、むし中華麺、さとう、ごま油	豚肉、いか、えび、うすら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、エリンギ、きくらげ、キャベツ、ピーマン	641 kcal
	バジルコーンポテト		油、じゃがいも		にんにく、コーン缶	26.9 g
	黒糖レーズン蒸しパン		小麦粉、油、黒砂糖	鶏卵、牛乳	干しぶどう	
21 金	ごはん		七分つき米			629 kcal
	肉じゃがうま煮		油、さとう、じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ	25.1 g
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん	
	河内晩柑				河内晩柑	
24 月	鶏ゴボウピラフ		七分つき米、油	鶏肉	しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、さやいんげん	597 kcal
	ポテトミートグラタン		じゃがいも、油	豚肉、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ	23.3 g
	キャベツとわかめのスープ			ベーコン、豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こねぎ	
25 火	回鍋肉(新1-0)丼		七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま	豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ	645 kcal
	パンサンスー		はるさめ、油、さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ	23.3 g
	すいか				すいか	
26 水	つけうどん		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	583 kcal
	カボチャの天ぷら		でん粉、小麦粉、油		かぼちゃ	26.6 g
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉、でん粉、油	ちくわ、あおのり		
	野菜の梅おかか味		油、さとう	けずりぶし	キャベツ、こまつな、にんじん、梅干し	
27 木	五目ごはん		七分つき米、もち米、さとう	鶏肉、干ひじき、油揚げ	ごぼう、切干しいたけ、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ、えだまめ	566 kcal
	かきたま汁		でん粉	豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	23.9 g
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、たまねぎ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
28 金	ごまじゃこチーズトースト		食パン、ごま	じゃこ、シュレッドチーズ、刻みのり		547 kcal
	ミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉、レンズまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト缶、かぶ、ズッキーニ、しめじ、かぶの葉	24.5 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	

