



5月 こんだてひょうく

令和7年度



世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	牛乳	あかのなかま からだをつくるもとになる	きのなかま エネルギーになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	ちゅうかおこわ 端午の節句献立 ジャンボぎょうざ チンゲンサイのスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, わかめ, かまぼこ	こめ, あぶら, さとう, ぎょうざのかわ, でんぶん	ねぎ, しいたけ, にんじん, たけのこ, グリンピース, しょうが, キャベツ, にら, にんにく, たまねぎ, チンゲンツアイ	592 kcal 21.6 g 2.5 g
2 金	ごはん 八十八夜献立 おちゃふりかけ とりにくのみぞに あしたばのくさんご	○	ぎゅうにゅう, かつおぶし, とりにく, とうふ, きなこ	こめ, さとう, あぶら, じやがいも, じょうしんこ, しらたまこ	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, さやいんげん, あしたば	622 kcal 23.8 g 1.9 g
7 水	チリビーンズライス じやがいものハニーサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, だいすい, いんげんまめ	こめ, あぶら, さとう, じやがいも, はちみつ	ににく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, キャベツ, きゅうり	609 kcal 24.8 g 1.9 g
8 木	ごはん さわらのさいきょうやき くきわかめのきんびら じやがいもとやさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく, くきわかめ, さつまあげ, あぶらあげ	こめ, あぶら, さとう, じやがいも	しょうが, ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげん, だいこん, ねぎ, しいたけ, えのきだけ	570 kcal 28.6 g 2.8 g
9 金	ぶたにくとはるきやべつの バターふうみどん カリカリあぶらあげとやさいのおひたし くだもの(あまなつ)	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, けすりふし	こめ, あぶら, さとう, バター, かたくりこ	ににく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, こまつな, もやし, あまなつみかん	552 kcal 21.6 g 1.8 g
13 火	こぎつねごはん こうやどうふのからあげ やさいととりにくのすましる	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, こおりどうふ, とうふ	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら	にんじん, ににく, しょうが, にんじん, こまつな, えのきだけ	660 kcal 26.9 g 2.6 g
14 水	ぶどうパン マカロニグラタン カントリーサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ	ぶどうパン, あぶら, マカロニ, バター, こむぎこ, パンこ, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, バセリ, キャベツ, きゅうり	590 kcal 23.6 g 2.2 g
15 木	ゆかりごはん かつおのごまだれやき わかめとしらすのすのもの じやがいもいりよしのじる	○	ぎゅうにゅう, かつお, わかめ, しらす, とうふ とりにく, あぶらあげ	こめ, さとう, ごま, あぶら, かたくりこ, じやがいも	きゅうり, だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ	551 kcal 32.6 g 3.0 g
16 金	クッパ はくさいのチョレギサラダ しらたまポンチ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, けいらん, のり	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, しらたまもち	たけのこ, にんじん, ねぎ, しいたけ, チングンツアイ, はくさい, きゅうり, ににく, レモン, みかんかん, パイナップルかん, もちかん	585 kcal 18.7 g 1.7 g
19 月	とりごぼうビラフ コーンフレークのやきコロッケ パスタとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ツナ	こめ, あぶら, じやがいも, かたくりこ, スパゲティ コーンフレーク	ごぼう, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, セロリー, キャベツ, こまつな	648 kcal 23.4 g 3.1 g
20 火	ぶたにくときのこのわふうスパゲティ じゃこいりわふうサラダ キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, のり, かつおぶし, じゃこ	スパゲッティ, あぶら, バター, さとう, さつまいも	ににく, たまねぎ, にんじん, しめじ, えのきだけ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし	593 kcal 21.7 g 1.8 g
21 水	わかめごはん さばのたつたあげ やさいのかんぶつあえ はるキャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう, わかめ, さば, ジャコ, かつおぶし, のり, あぶらあげ	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, たまねぎ, えのきだけ	660 kcal 26.8 g 2.7 g
22 木	きなこバタートースト ごろごろやさいのボトフ シーザーサラダ	○	ぎゅうにゅう, きなこ, ぶたにく, ソーセージ, クリームチーズ, ベーコン	しょくパン, バター, さとう, あぶら, じやがいも	ににく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	567 kcal 22.5 g 2.6 g
23 金	ごはん たらのににくバターじょうゆ やさいのからしあえ みそけんちんじる	○	ぎゅうにゅう, さつまあげ, すけとうだら, あぶらあげ, とうふ	こめ, あぶら, かたくりこ, バター	ににく, はくさい, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	537 kcal 25.7 g 2.5 g
26 月	ジャージャーメン にらのミニスープ こめこのマーラーカオ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, だいすい	ラーメン, あぶら, さとう, かたくりこ, こめこ, くろさとう	もやし, きゅうり, にんじん, ににく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, しいたけ, たけのこ, にら	697 kcal 26.8 g 3.2 g
27 火	ごはん のりのつくだに にくどうふ おかかあえ	○	ぎゅうにゅう, のり, ぶたにく, とうふ, かつおぶし	こめ, さとう, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しいたけ, しらたき, キャベツ, もやし, こまつな	563 kcal 24.3 g 2.0 g
28 水	チキンカレーライス きのこのガーリックサラダ ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, こなかんてん, こなセラチン	こめ, あぶら, じやがいも, バター, こむぎこ, さとう	ににく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, きゅうり, しめじ, まいだけ, エリンギ, ぶどうジュース	625 kcal 19.5 g 2.4 g
29 木	ごはん ごもくたまごやき やさいののりあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう, けいらん, とりにく, ひじき, のり, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ	こめ, あぶら, さとう, じやがいも	たまねぎ, にんじん, しいたけ, もやし, ねぎ, こまつな, ごぼう, だいこん, こんにゃく	591 kcal 28.0 g 2.0 g
30 金	タレカツどん のつべいじる くだもの (れいとうみかん)	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, さといも, かたくりこ	だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく, しいたけ, みかん	685 kcal 27.4 g 2.1 g

★児童向けに書いています。お子さんと一緒に読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★旬の食材やテーマに合わせた料理を太字にしています。