



令和7年度

## 6月 こんだてひょう



世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとなる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ごはん ししゃものなんばんづけ だいこんのしおこんぶあえ ぐだくさんのみそしる	○	ぎゅうにゅう, ししゃも, こんぶ, あぶらあげ	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも	ねぎ, だいこん, きゅうり, ごぼう, にんじん, こんにゃく, しいたけ	546 kcal 21.6 g 2.1 g
3火	ツナマヨコーントースト ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	○	ぎゅうにゅう, ツナ, チーズ, ひよこまめ, ぶたにく, ベーコン, ハム	むえんしょくばん, あぶら, じゃがいも, さとう	レモン, コーン, パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	672 kcal 27.1 g 2.7 g
4水	<b>ごごくごはん</b> さばのみそに <b>かみかみあえ</b> やさいとどうぶのすましじる	○	ぎゅうにゅう, だいす, さば, いか, あぶらあげ, とうふ	こめ, ひえ, きび, さとう, かたくりこ, あぶら	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, キャベツ, たまねぎ, だいこん, こまつな, えのきたけ, しいたけ	643 kcal 29.3 g 2.8 g
5木	<b>キムタクチャーハン</b> パンパンジーふうサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ヨーグルト	こめ, あぶら, さとう, ごま	にんじん, たくあん, キムチ, ねぎ, ピーマン, きゅうり, もやし, にんにく, しょうが, みかんかん, パインかん, ももかん	553 kcal 24.1 g 2.1 g
6金	<b>きんぴらごはん</b> いかのかりんとあけ やさいののりあえ やさいとじゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, のり, あぶらあげ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しめじ, さやいんげん, しょうが, もやし, こまつな, だいこん, はくさい, ねぎ	591 kcal 28.1 g 2.7 g
9月	<b>とりちゃんこうどん</b> じゃこいりあまからあげ くだもの(レッドメロン)	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, だいす, ちりめんじゃこ	れいとうどん, あぶら, かたくりこ, じゃがいも, さとう	しいたけ, だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, メロン	553 kcal 28.2 g 2.1 g
10火	ごはん ホキのにんにくみそ焼き <b>うめしわふうサラダ</b> のっぺいじる	○	ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, あぶらあげ	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも, かたくりこ	にんにく, ねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, うめ, だいこん, こんにゃく, しいたけ	506 kcal 25.0 g 2.0 g
11水	ひじきごはん にくじゃが <b>あじさいゼリーポンチ</b>	○	ぎゅうにゅう, ひじき, あぶらあげ, ぶたにく, こおりどうぶ, かんてん	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しいたけ, しらたき, さやいんげん, ぶどうジュース, みかんかん, ももかん, パインかん	591 kcal 20.2 g 1.8 g
12木	カラフルチキンピラフ タラのカレーチーズやき おまめのポタージュ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, たら, チーズ, ベーコン, いんげんまめ, なまクリーム	はいがまい, あぶら, こめ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ピーマン, グリンピース, にんにく, セロリー, パセリ	636 kcal 32.6 g 2.6 g
13金	やきにくどん かふうきゅうり わかめスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, とうふ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, きゅうり, もやし, えのきたけ, だけのこ, はくさい, ねぎ	578 kcal 23.4 g 2.9 g
16月	<b>しじゅうしい</b> イナムドゥチ サーターアングキ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, かまぼこ, けいらん	こめ, あぶら, さとう, こむぎこ, くらざとう	しいたけ, にんじん, しょうが, だいこん, こんにゃく, こまつな	622 kcal 24.7 g 2.4 g
17火	<b>こんさいのタコライスふう</b> ゴーヤチャンプルー くだもの(いしがきまパン)	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, ベーコン, とうふ, かつおぶし, けいらん	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, セロリー, たまねぎ, ごぼう, れんこん, にんじん, ピーマン, トマト, キャベツ, きゅうり, しょうが, ゴーヤ, もやし, パインアップル	679 kcal 28.1 g 2.2 g
18水	<b>あおじそじゃこごはん</b> さわらのしょうがふうみやき やさいのこまふうみ なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう, さわら, ちりめんじゃこ, なまあげ, わかめ	こめ, さとう, あぶら, ごま	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, だいこん	555 kcal 28.9 g 2.1 g
19木	<b>メーブルバターサンド</b> サーモンクリームシチュー ブーティン	○	ぎゅうにゅう, さけ, なまクリーム, チーズ	コッペパン, バター, メーブルシロップ, あぶら, こむぎこ, じゃがいも, かたくりこ	セロリー, たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, こまつな	677 kcal 23.1 g 2.2 g
20金	<b>ごはん(ゆうきまい)</b> あじのさんがやき あぶらあげのおひたし けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, あじミンチ, とうふ, あぶらあげ	こめ, あぶら, かたくりこ, さとう	ねぎ, しょうが, しそ, はねぎ, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく	594 kcal 31.7 g 2.7 g
23月	<b>Bookメニュー「注文の多い料理店」</b> もちりこめこパン もりのごちそうプレート (ローストチキン・やさいソテー) ちゅうもんのおおいミネストローネ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, ぶたにく, ひよこまめ	こめこパン, あぶら, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, とうもろこし, セロリー, たまねぎ, トマト, パセリ	555 kcal 29.6 g 2.9 g
24火	ふわふわこおりどうぶのそぼろどん おかかあえ なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう, とりにく, だいす, こおりどうぶ, かつおぶし, とうふ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな, なめこ, ねぎ	584 kcal 30.2 g 2.7 g
25水	<b>Bookメニュー「こまつさんのスパゲティ」</b> こまつさんのスパゲティ レモンドレッシングのツナサラダ こめこのブルーベリーマフィン	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, ツナ, とうにゅう	スパゲティ, あぶら, さとう, こめこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ブルーベリー	575 kcal 25.5 g 2.7 g
26木	ごはん さけのみそマヨネーズやき にんじんしりしり かきたまじる	○	ぎゅうにゅう, さけ, ツナ, とうふ, わかめ, けいらん	こめ, さとう, あぶら, かたくりこ	にんじん, ねぎ, こまつな	608 kcal 32.2 g 2.3 g
27金	<b>Bookメニュー「カレーはあとのおたのしみ」</b> カミナリカレーライス わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, わかめ	こめ, あぶら, じゃがいも, バター, 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, ヤングコーン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	611 kcal 19.3 g 2.3 g
30月	<b>なごしごはん</b> さわにわん くだもの(さくらんぼ)	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, はいがまい, あわ, きび, こめ, さつまいも, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, なす, スッキーニ, ピーマン, たけのこ, だいこん, ねぎ, さくらんぼ	641 kcal 21.0 g 2.0 g

★児童向けに書いています。お子さんと一緒にお読みください。

※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。