

★ 7月 こんだてひょう ★★★★★

令和7年度

世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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	
1 火	たこめし やさいのにびたし ぶたバラとんじる	半夏生献立	ぎゅうにゅう,たこ, あぶらあげ,ぶたにく, とうふ	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも	こまつな,はくさい,にんじん,ごぼう, だいこん,こんにゃく,ねぎ	570 kcal 23.9 g 2.5 g	
2 水	きなこあげパン コーンシチュー りっちゃんのサラダ	Bookメニュー「サラダでけんき」	ぎゅうにゅう,きなこ, とりにく,こなチーズ, ハム,こんぶ,かつおぶし	コッペパン,さとう,あぶら, じゃがいも,バター, こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ, とうもろこし,きゅうり	650 kcal 25.4 g 2.7 g	
3 木	ゆうきまいごはん とりにくのりしお おろしポンずあえ ゆうきやさいのみそしる	ゆうきまいごはん	ぎゅうにゅう,とりにく, あおのり,あぶらあげ	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,えのきたけ, こまつな,だいこん,レモン,にんじん, はくさい,ねぎ	586 kcal 27.3 g 2.2 g	
4 金	ルーローはん パリパリサラダ フォンリンクー(パンケーキ)	Bookメニュー「千と千尋の神隠し」	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうにゅう	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,こむぎこ, ワンタンのかわ, パンジャム	しょうが,たまねぎ,たけのこ, しいたけ,こまつな,キャベツ, にんじん,きゅうり,もやし	671 kcal 20.5 g 1.7 g	
7 月	たなばたちらしすし あまのがわじる よぞらのほせゼリー	七夕献立	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,かまぼこ, かんてん,こなゼラチン	こめ,さとう,そうめん	にんじん,かんぴょう,しいたけ, れんこん,とうもろこし,えだまめ, だいこん,こまつな,パンかん	566 kcal 22.9 g 2.2 g	
8 火	ごはん アジフライ おかかあえ ぐだくさんのみそしる	ごはん	ぎゅうにゅう,あじ, かつおぶし,あぶらあげ	こめ,こむぎこ, パンこ,あぶら, じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん, だいこん,ごぼう,にんじん, こんにゃく,ねぎ,えのきたけ	569 kcal 26.6 g 2.4 g	
9 水	ツナおろしスペティ なつやさいサラダ りんごいりこめこチーズケーキ	世界の料理 フランス	ぎゅうにゅう,ツナ,のり, クリームチーズ, なまクリーム	スペゲッティ,あぶら, さとう,こめこ	だいこん,キャベツ,とうもろこし, にんじん,ズッキーニ,たまねぎ, レモン,りんご	600 kcal 22.9 g 2.5 g	
10 木	わかめごはん さわらのしょうがみそやき やさいのごまだれあえ とうふあんかけじる	わかめごはん	ぎゅうにゅう,わかめ, さわら,とりにく,とうふ	こめ,さとう,ごま, かたくりこ	しょうが,もやし,こまつな,にんじん, だいこん,しいたけ,えのきたけ,ねぎ	551 kcal 29.3 g 2.4 g	
11 金	フレンチトースト チキンマトシチュー フレンチサラダ	世界の料理 フランス	ぎゅうにゅう,けいらん, とりにく,ひよこまめ, こなチーズ,なまクリーム	むえんしょくばん, さとう,バター,あぶら, じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	595 kcal 24.0 g 2.1 g	
14 月	ごもくごはん さばのしおやき ゆばいりすまじる	郷土料理 栃木県	ぎゅうにゅう,とりにく, ひじき,さばひらき, ゆば,とうふ	こめ,さとう	にんじん,れんこん,しめじ,こまつな, かんぴょう,こんにゃく, えのきたけ,ねぎ	591 kcal 28.2 g 2.8 g	
15 火	スタミナどん たこまちさんむしとうもろこし はるさめスープ	たこまちさんむしとうもろこし	ぎゅうにゅう,ぶたにく	はいがまい,あぶら, さとう,かたくりこ, はるさめ	しょうが,たまねぎ,もやし,キャベツ, にんじん,ピーマン,りんご,にんにく, とうもろこし,たけのこ,しいたけ, ねぎ,こまつな	629 kcal 26.1 g 2.6 g	
16 水	ひやしちゅうか スペイシーまめポテト くだもの(こだますいか)	ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう,ハム, あぶらあげ,だいす	ラーメン,さとう,あぶら, じゃがいも,かたくりこ	もやし,きゅうり,にんじん,しょうが, こだますいか	605 kcal 26.9 g 2.5 g	
17 木	なつやさいレーライス◎ オニオンドレサラダ くだもの(れいとうみかん)	なつやさいレーライス◎	りんご りんご	とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ さとう	りんごジュース,にんにく,しょうが, ゼロリー,たまねぎ,にんじん,なす, ズッキーニ,トマト,キャベツ,もやし, きゅうり,みかん	607 kcal 12.6 g 2.0 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。