

11月前半給食献立表

令和6年

新宿区立柏木小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1 金	麦ごはん 鯖の西京焼き 磯和え いなか汁	牛乳	牛乳、さわら、みそ 油揚げ	米、押し麦、さとう 油、こんにやく	にんじん、キャベツ、こまつな 切干大根、ごぼう、だいこん たまねぎ、ねぎ	585kcal 28.1g
5 火	【郷土料理☆北海道】 ごはん 鮭のチャンチャン焼き いも団子汁 りんご食べくらべ	牛乳	牛乳、鮭、みそ 豚肉	米、油、さとう、バター じゃがいも、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ たまねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう だいこん、こまつな、りんご	586kcal 28.4g
6 水	【世界の料理☆カナダ】 メープルシロップトースト サーモンのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳	牛乳、鮭、練乳 生クリーム	食パン、バター、油 さとう、じゃがいも 小麦粉、メープルシロップ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、パセリ、 ブロッコリー、キャベツ ホールコーン	587kcal 22.1g
7 木	ごはん のりとあさりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 くきわかめのサラダ	牛乳	牛乳、のり、あさり、 生揚げ、豚肉 くきわかめ	米、さとう、油	たけのこ、にんじん、たまねぎ キャベツ、さやいんげん、もやし	607kcal 26.1g
8 金	海鮮中華丼 パンチピーンズ カルピスカッシュゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、いか、えび 大豆、寒天	米、押し麦、油、さとう かたくり粉	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、たけのこ、きくらげ はくさい、もやし、こまつな	645kcal 27.8g
11 月	【おはなし献立】 みそラーメン ちいさなもり さつまいもごま団子	牛乳	牛乳、豚肉、焼き豚 みそ、豆乳	ラーメン、油、ラード バター、じゃがいも ごま、白玉粉、さとう さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ キャベツ、もやし、にら、 ブロッコリー、ホールコーン	673kcal 28.6g
12 火	秋野菜のカレーライス こんにやくサラダ 果物（洋ナシ）	牛乳	牛乳、鶏肉	米、押し麦、さとう油、 こんにやく、さつまいも はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、エリンギ、にんじん きゅうり、もやし、洋ナシ	629kcal 21.4g
13 水	チキンピラフ ミートボールのトマトシチュー グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン 豚肉、粉チーズ、寒天	米、押し麦、バター 油、じゃがいも 小麦粉、かたくり粉 さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム さやいんげん、パセリ、セロリ にんにく、トマト、ぶどうジュース	654kcal 20.6g
14 木	ごはん ニシンのフライ ゆで野菜 いも煮風汁	牛乳	牛乳、ニシン、豚肉	米、油、小麦粉 パン粉、こんにやく さといも、さとう	キャベツ、もやし、にんじん ごぼう、ねぎ	686kcal 26.3g
15 金	【おはなし献立】 ごまごはん すみれちゃんのかぼちゃコロック キャベツの赤しそ和え 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、押し麦、ごま じゃがいも、小麦粉 パン粉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、ゆかり、ねぎ こまつな	629kcal 21.9g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

<今月の給食目標>「はしを正しく使おう」

はしを正しく持って、正しく動かし、きれいに食べられるように意識しましょう。



【読書旬間】(11日~22日)以下の本にちなんだメニューが登場します！お楽しみに

- ・11日「ライラックどおりのおひるごはん」
- ・15日「ぐりとぐらとすみれちゃん」
- ・19日「忍者サノスケじいさんわくわく旅日記5にくまんだいすきの巻」
- ・22日「りんごがもしれない」

メニュー名に下線が引いてあります。

11月後半給食献立表

令和6年

新宿区立柏木小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
18 月	きなこ揚げパン ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳	牛乳、きなこ、豚肉 大豆	油、さとう、小麦粉 じゃがいも、マカロニ	セロリ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	682kcal 26.9g
19 火	【おはなし献立】 焼き豚チャーハン ザーサイスープ きんりゅうさんの手作り肉まん	牛乳	牛乳、焼き豚、豚肉 鶏肉	米、押し麦、油 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじん こまつな、ねぎ、たまねぎ、もやし ザーサイ、チンゲンサイ、たけのこ	612kcal 23.3g
20 水	ごはん ブリのねぎみそ焼き じゃこ和え かきたま汁	牛乳	牛乳、ブリ、みそ 大豆、ちりめんじゃこ わかめ、たまご	米、さとう、かたくり粉	しょうが、ねぎ、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ	624kcal 32.9g
21 木	【伊那市献立】 豚のうま煮 羽広カブのみそ汁 伊那華のリンゴジュースで作ったゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ、蕨菜	米、押し麦、油 こんにゃく、さとう かたくり粉	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ はくさい、ねぎ、キャベツ、かぶ こまつな、リンゴジュース	630kcal 25.7g
22 金	【おはなし献立】 大根おろしとツナのスパゲッティ コーンサラダ りんごがもしれないマフィン	牛乳	牛乳、ツナ、のり たまご、豆乳	スパゲッティ、油 さとう、小麦粉 はちみつ	だいこん、レモン汁、にんじん キャベツ、もやし、こまつな ホールコーン、姫りんご	697kcal 25.1g
25 月	【和食の日献立】 ごはん サバのみそ煮 野菜のおかか和え うすくず汁	牛乳	牛乳、さば、油揚げ 豆腐	米、押し麦、さとう かたくり粉、こんにゃく じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし にんじん、みつば	627kcal 27.9g
26 火	ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き ABCスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ウィンナー ベーコン、チーズ 鶏肉	米、押し麦、バター 油、じゃがいも マカロニ	トマトジュース、にんにく、パセリ たまねぎ、マッシュルーム にんじん、セロリ、キャベツ、かぶ	653kcal 26.5g
27 水	カレーうどん かみかみ和え いももち	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ	うどん、油、かたくり粉 ごま、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな きゅうり、キャベツ、切干大根	666kcal 24.1g
28 木	麦ごはん 魚と野菜の甘酢和え 中華スープ	牛乳	牛乳、ホキ、鶏肉	米、油、かたくり粉 小麦粉、じゃがいも さとう、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン こまつな	599kcal 22.4g
29 金	麦ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 大学いも	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐	米、押し麦、油 こんにゃく、さとう かたくり粉、はちみつ さつまいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん ごぼう、たけのこ、さやいんげん	664kcal 26.3g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

【5年生 社会科見学】(1日)
5年生給食なし



11月分 一日あたりの平均

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
637	25.5
650	26.0

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

【今月のポイント】

3年生が国語で「すがたをかえる大豆」という学習をしています。今月はいろいろなすがたの大豆が登場します！ぜひ探してみてください。

