

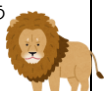


12月前半給食献立表



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
				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	
2	げつ 月	わかめごはん アブラガレイのゆうあん焼き 大根とひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、じゃこ、わかめ アブラガレイ、油揚げ ひじき、みそ	こめ 米、麦、油、さとう じゃがいも	ゆず、だいこん、にんじん、キャベツ たまねぎ、こまつな	584kcal 26.5g
3	か 火	むぎ 麦ごはん じゃーちゃんとうふ 家常豆腐 にらたまスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、なまあ みそ、たまご、鶏肉	こめ 米、麦、油、さとう かたくり粉	にんにく、にんじん、たけのこ、 干ししいたけ、しょうが、キャベツ ピーマン、たまねぎ、にら	632kcal 29.2g
4	すい 水	【学芸会献立 2年生・4年生】 ちようじゆ 長寿うどん ほねつ 骨付き肉風つくね くだもの 果物（みかん） 	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、油揚げ、えび、 とりにく 鶏肉、豆腐、みそ	うどん、油、さとう こんにゃく、かたくり粉	れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ 干ししいたけ、たまねぎ、ごぼう しょうが、みかん 	596kcal 29.2g
5	もく 木	【学芸会献立 柏葉・1年生】 カラフルかいぞくピラフ どろぼうABCスープ ぬすまれたABCサラダ 	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、とりにく 鶏肉、いか、 ベーコン、豚肉	こめ 米、麦、油、マカロニ じゃがいも、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、枝豆 赤ピーマン、ホールコーン、かぶ にんにく、セロリ、にんじん キャベツ、きゅうり 	586kcal 22.6g
6	きん 金	【学芸会献立 5年生・3年生】 あしたばパン エメラルドグラタン スコッチブロス 	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、とうにゅう 豆乳、とりにく 鶏肉、 ウィンナー、チーズ 豚肉	あぐら 油、こむぎこ 小麦粉、マカロニ じゃがいも、パン粉、 むぎ 麦、あしたばパン	こまつな、にんにく、たまねぎ、 パセリ、にんじん、かぶ 	695kcal 30.2g
7	ど 土	【学芸会献立 6年生】 まじよ 魔女のチキンカレー ピーズサラダ マジョリンゴゼリー 	ジョア	ジョア、とりにく 鶏肉、レンズ豆 だいず 大豆、白いんげん豆 こなあんてん 粉寒天	こめ 米、黒米、油、小麦粉 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、ホールコーン、りんご リンゴジュース 	676kcal 20.6g
10	か 火	ごはん だいず 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん みそドレサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、だいず 大豆、じゃこ、 とりにく 鶏肉、ちくわ、がんもどき さつま揚げ、こんぶ、みそ	こめ 米、かたくり粉、油 さとう、こんにゃく こま、じゃがいも	にんじん、だいこん、もやし キャベツ、こまつな 	622kcal 27.2g
11	すい 水	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ くだもの 果物（りんご）	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、豚肉、とうふ 豆腐、 みそ、鶏肉	こめ 米、麦、油、かたくり粉、 さとう、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、ねぎ、もやし 干ししいたけ、こまつな、りんご	676kcal 28.8g
12	もく 木	むぎ 麦ごはん ワカサギの南蛮漬け きりほしだいこん 切干大根の煮つけ えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、わかさぎ、みそ 油揚げ、豆腐	こめ 米、麦、油、かたくり粉、 さとう、じゃがいも	ねぎ、きりほしだいこん 切干大根、にんじん、 さやいんげん、えのきだけ	602kcal 22.6g
13	きん 金	【かしうさペーカリー】 かしうさコーンパン ボルシチ のさい 野菜ソテー 	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳、とうにゅう 豆乳、豚肉 レンズ豆、サワークリーム	きょうりきこ 強力粉、さとう、油 じゃがいも、バター	ホールコーン、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ピーズ、もやし、 こまつな	642kcal 26.2g

◎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。



12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
				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	
16	月	きのこごはん ちぐさ焼き いもこ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ひじき、たまご、豚肉、 豆腐	米、さとう、さといも 油、こんにゃく	にんじん、しいたけ、しめじ、まいたけ さやいんげん、たけのこ、ごぼう ほうれんそう、ねぎ	632kcal 31.1g
17	火	【世界の料理☆アメリカ】 スロッピージョー クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、あさり ベーコン、白いんげん豆	丸パン、油、小麦粉 じゃがいも、さとう 卵不使用マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、ホールコーン	663kcal 21.7g
18	水	ごはん さばのごまみそ焼き ツナと野菜のからし和え けんちん汁	牛乳	牛乳、さば、みそ、ツナ 油揚げ、豆腐	米、さとう、さといも ごま、こんにゃく	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな ごぼう、だいこん、ねぎ	599kcal 26.7g
19	木	麦ごはん ボークストロガノフ キャベツのマリネ 果物（オレンジ）	牛乳	牛乳、豚肉、レンズ豆 生クリーム	米、麦、油、さとう 小麦粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、ホールのトマト、きゅうり キャベツ、ホールコーン、オレンジ	657kcal 20.6g
20	金	【冬至献立☆山梨の郷土料理】 ほうとう 白菜のゆず和え 信玄きなこもち	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、豆腐、きなこ	ほうとう、油、さとう さつまいも、白玉粉	だいこん、しめじ、かぼちゃ、ねぎ はくさい、こまつな、にんじん もやし、ゆず	661kcal 26.2g
23	月	ごはん 鉄火みそ 肉じゃが 野菜のごまだれ和え	牛乳	牛乳、大豆、みそ、豚肉	米、油、さとう、ごま しらたき、じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、もやし さやいんげん、キャベツ	630kcal 23.9g
24	火	【クリスマス献立】 クリスマスピラフ ミネストローネ ☆セレクトケーキ（抹茶・ココア）	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン ひよこ豆、豆乳	米、麦、油、マカロニ 小麦粉、さとう	ニンニク、たまねぎ、にんじん、セロリ ホールコーン、赤ピーマン、キャベツ ブロッコリー、ズッキーニ、 ホールのトマト	665kcal 20.3g

◎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。

<今月の給食目標> 「食べ終わった食器をきれいにしよう」

食べ終わった食器や食缶をきれいに返すよう心がけましょう



11月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

637

25.5

650

26.0

【4年生 社会科見学】(10日)

4年生 給食なし

【3年生 社会科見学】(23日)

3年生 給食なし