



# 1月前半給食献立表



令和7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	
9 木	ポークカレーライス ツナサラダ 栗物(りんご)	牛乳	牛乳 豚肉 ツナ	米 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう もやし りんご	671kcal 23.7g
10 金	麦ごはん おみくじコロック 根菜と鮭のみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ウィンナー みそ 鮭	米 小麦粉 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにやく	にんじん たまねぎ ホールコーン ほうれんそう キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが	715kcal 30.0g
14 火	五目あんかけ焼きそば ポリポリ青のり大豆 あんこ白玉	牛乳	牛乳 豚肉 いか 大豆 青のり 豆腐 小豆	油 中華めん さとう 片栗粉 小麦粉 しらたまこ 白玉粉	しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし ニラ 干しいたけ	695kcal 33.7g
15 水	ごはん ほっけの塩焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳 ホッケ さつまいも 油揚げ 鶏肉 みそ	米 油 こんにやく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん こまつな さやいんげん えのきたけ	606kcal 27.7g
16 木	ナンピザ かぼちゃのポターージュ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ヨーグルト 白いんげん豆 豆乳	ナン さとう 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん かぼちゃ ブロッコリー 白桃缶 パイン缶 みかん缶	667kcal 27.2g
17 金	【6年生献立】 豚丼 ナムル 真流山みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 小麦粉 小麦粉 さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ いら にんじん こまつな	653kcal 26.7g
20 月	【6年生献立 兵庫県の郷土料理】 とふめし お好み焼き 粕汁	牛乳	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 いか たまご 青のり かつお節 みそ	米 小麦粉 油 さとう 小麦粉 さといも	にんじん ごぼう キャベツ 紅しょうが だいこん ねぎ	628kcal 31.9g
21 火	ガーリックライス 白身魚のクリスピーフライ レンズ豆のスープ	牛乳	牛乳 メルルーサ 鶏肉 レンズ豆	米 小麦粉 小麦粉 コーンフレーク	にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しょうが かぶ	609kcal 25.3g
22 水	【6年生献立】 冬野菜うどん わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ じゃこ 豆腐 寒天	うどん 油 さとう 片栗粉 さつまいも しらたまこ 白玉粉	にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	591kcal 22.4g

◎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。

# 1月後半給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

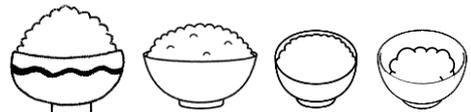
実施日 日 曜	献立名	飲み物	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
23 木	【6年生献立】 麦ごはん マーボー豆腐 野菜のピリ辛づけ みかんゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ 寒天	米 麦 油 さとう 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし だいこん オレンジジュース みかん缶	669kcal 27.2g
24 金	ごはん クジラの竜田揚げ 野菜のゆかり和え みそけんちん汁	牛乳	牛乳 クジラ肉 豆腐 みそ 	米 油 さとう 片栗粉 ごま さとも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな だいこん ゆかり ごぼう	602cal 29.4g
27 月	【6年生献立】 きなこ揚げパン カラフルサラダ ABCスープ	牛乳	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉	油 コッパン さとう じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ こまつな 赤ピーマン ホールコーン たまねぎ	645kcal 25.9g
28 火	おにぎり 焼き鮭 たくあん和え 根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 こんにゃく じゃがいも ごま	はくさい にんじん こまつな ねぎ たくあん ごぼう だいこん	618kcal 30.0g
29 水	キムタクごはん 卵焼き ちゃんこ汁 果物（みかん）	牛乳	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 たまご 油揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉	しょうが キムチ たくあん にんじん こまつな たまねぎ 干ししいたけ だいこん ねぎ みかん	645kcal 28.7g
30 木	スパゲティミートピーンズ ミネラルたっぷりのサラダ かぼちゃドーナツ ミルク（コーヒー）	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 わかめ ひじき 豆乳	スパゲティ 油 さとう ごま 小麦粉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトジュース パセリ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう かぼちゃ	712kcal 26.4g 
31 金	ごはん ブリの照り焼き こまつなのおひたし たまごのみそ汁	牛乳	牛乳 フリ 大豆 みそ 油揚げ かつお節 豆腐 たまご	米 さとう 片栗粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし こまつな えのきたけ ほうれんそう	621kcal 31.0g

全 国 学 校 給 食 週 間

◎学校行事や食料費等の都合により、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> 「自分のからだにあった量を食べよう」

成長に伴って自分のからだに合うごはんの量を知り、食べられるようにしよう。




	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月分 一日あたりの平均	647	28.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

【6年生献立】

6年生が家庭科の授業で考えた献立を実際に給食で提供します。

1月～3月の間にたくさん登場するのでお楽しみに☆

