



6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 | |
| 2 げつ 月 | ごはん サケのてり焼き 切干し大根の煮つけ かきたま汁 | 牛乳 | 牛乳 サケ 油揚げ たまご | 米 さとう 片栗粉 油 | にんにく しょうが 切干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ こまつな | 639kcal 30.4g |
| 3 か 火 | しょうゆラーメン 高野豆腐のから揚げ 果物(冷凍みかん) | 牛乳 | 牛乳 豚肉 高野豆腐 | さとう 油 ラード 鶏油 片栗粉 | しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ ねぎ メンマ 冷凍みかん | 631kcal 26.6g |
| 4 すい 水 | 【むし歯予防かみかみ献立】 山坂達者飯 ししやもの香味焼き 沢煮わん | 牛乳 | 牛乳 じゃこ 大豆 ししやも 鶏肉 | 米 小麦 油 さつまいも 片栗粉 さとう ごま | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん こまつな | 593kcal 26.6g |
| 5 もく 木 | 麦ごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のゆかり和え なめこのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 たまご みそ 膏のり かつお節 豆腐 | 米 小麦 油 さとう マヨネーズ ごま | にんじん たまねぎ キャベツ なめこ しょうが こまつな だいこん ゆかり | 588kcal 25.6g |
| 6 きん 金 | 【伊那市献立】 りんごジャムトースト ポトフ ツナサラダ | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 ツナ フランクフルト | 食パン バター さとう 油 じゃがいも マカロニ | りんごジャム にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし アスパラ | 590kcal 23.9g |
| 7 ど 土 | ハヤシライス バジルドレッシングサラダ ヨーグルトブルーベリーソース | 牛乳 | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | 米 小麦 油 小麦粉 さとう | にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム ホールトマト こまつな キャベツ バジル ブルーベリー | 697kcal 24.1g |
| 9 げつ 月 | ふりかえ きゆうぎょうび 振替休業日 | | | | | |
| 10 か 火 | 【入梅献立】 イワシのかば焼き丼 小松菜のおひたし わかめとたまねぎのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 イワシ 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 かつおぶし わかめ | 米 小麦 油 小麦粉 さとう 片栗粉 じゃがいも | しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ | 643kcal 28.4g |
| 11 すい 水 | 【世界の料理：インド】 ナン キーマカレー インドカレー屋さんのサラダ あじさいゼリー | 牛乳 | 牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 寒天 | ナン 油 小麦粉 マヨネーズ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ホールコーン きゅうり ぶどうジュース アセロラジュース | 618kcal 26.7g |
| 12 もく 木 | 麦ごはん ごま油香るのりふりかけ レバポテ揚げ えのきのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 もみのり みそ 豚レバー 豆腐 | 米 小麦 油 さとう じゃがいも 片栗粉 ごま | にんにく にんじん えのきたけ だいこん こまつな | 640kcal 24.7g |
| 13 きん 金 | よくばりマーボー丼 春雨サラダ 果物(さくらんぼ) | 牛乳 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 小麦 油 さとう 片栗粉 春雨 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ナス キャベツ もやし きゅうり さくだんぼ | 640kcal 24.7g |

◎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。

| | |
|---|---|
| <p>【歯と口の健康週間】(4日～10日)</p> <p>た液をたくさん出してむし歯を予防する、かみかみ献立が出ます。 </p> | <p>【郷土料理：山梨県】(16日)</p> <p>今月末、6年生が山梨県の河口湖へ行くのに合わせて山梨県の料理にしました。</p> |
| <p>【読書週間】(16日～27日)</p> <p>図書室にある本にちなんで「おはなし献立」が出ます。 </p> | <p>【開校記念日】(25日)</p> <p>25日は柏木小学校28回目の開校記念日です。お祝い献立を作ります。</p> |
| <p>【6年生 河口湖移動教室】(30日～7月2日)</p> <p>6年生 給食なし </p> | |



6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 | |
| 16 げつ 月 | 【郷土料理：山梨県】 ほうとう せいだのたまじ 菓物(オレンジ) | 牛乳 | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ | ほうとう 油 さとう じゃがいも ごま | だいこん しめじ にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ オレンジ | 632kcal 24.8g |
| 17 か 火 | ごはん カツオの竜揚げ 野菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 かつお かつお節 豆腐 米 みそ | 米 油 片栗粉 さとう 小麦粉 じゃがいも | しょうが キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな | 592kcal 29.2g |
| 18 すい 水 | 【おはなし献立：チリとチリリ】 うずまき黒糖パン シーフードシチュー キラキラ海藻サラダ うみのソーダゼリー | 牛乳 | 牛乳 調理用牛乳 豆乳 サケ イカ あさり わかめ じゃこ 寒天 | 黒砂糖パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし キャベツ | 637kcal 28.7g |
| 19 もく 木 | キムチチャーハン ニラたまスープ 菓物(スイカ) | 牛乳 | 牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 たまご | 米 小麦粉 油 片栗粉 | にんじん しょうが にんにく ねぎ キムチ ニラ こまつな たまねぎ スイカ | 630kcal 23.0g |
| 20 きん 金 | 麦ごはん トマト肉じゃが 大根とひじきのサラダ | 牛乳 | 牛乳 豚肉 油揚げ ひじき | 米 小麦粉 油 しらたき さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ トマト だいこん キャベツ | 654kcal 23.8g |
| 23 げつ 月 | 【沖縄県終戦記念献立】 シシジュジー もすく入りたまごスープ ちんすこう | 牛乳 | 牛乳 豚肉 こんぶ 鶏肉 豆腐 もすく たまご | 米 小麦粉 油 さとう 小麦粉 | にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな | 655kcal 22.4g |
| 24 か 火 | 【おはなし献立：ハリーポッター】 ガーリックライス ポークチョップ 百味ビーンズサラダ バターピール風ゼリー | 牛乳 | 牛乳 調理用牛乳 豚肉 大豆 寒天 | 米 小麦粉 油 じゃがいも さとう はちみつ メープルシロップ | にんにく にんじん パセリ セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ りんごジュース | 644kcal 23.3g |
| 25 すい 水 | 【開校記念日お祝い献立】 赤飯 鶏肉のから揚げ 香味ソース 野菜のからし和え お祝いすまし汁 | ジョア | ジョア 小豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ 麩 | 米 ごま 油 片栗粉 さとう | しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ | 621kcal 26.3g |
| 26 もく 木 | ブルコギ丼 きゅうりのピリ辛つけ フルーツポンチ | 牛乳 | 牛乳 豚肉 | 米 小麦粉 油 さとう 片栗粉 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし たらこ こまつな きゅうり だいこん バイン缶 黄桃缶 みかん缶 | 623kcal 21.7g |
| 27 きん 金 | セルフフィッシュバーガー ABCスープ ポテトサラダ | 牛乳 | 牛乳 メルルーサ 鶏肉 白いんげん豆 | 丸パン 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう | たまねぎ パセリ にんじん セロリ キャベツ かぶ こまつな きゅうり ホールコーン えだまめ | 663kcal 24.0g |
| 30 げつ 月 | 【行事食：夏越の祓】 カレーうどん じゃこ和え 水無月 | 牛乳 | 牛乳 豚肉 油揚げ じゃこ 小豆 | うどん 油 さとう 片栗粉 白玉粉 小麦粉 | にんじん たまねぎ こまつな もやし | 648kcal 27.8g |

◎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。

前職がよい → 児童完成!

<今月の給食目標> 姿勢よく食べよう
姿勢を正して、内臓を元気にしましょう!



| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----------------------------|-----------------|--------------|
| 6月分 一日あたりの平均 | 632 | 25.8 |
| 3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |