



9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	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	
1	月	ごはん ホッケの干物 ひじきの五目煮 すいとん	牛乳	飲用牛乳 ホッケ 大豆 さつま揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにやく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	617kcal 29.9g
2	火	ジャージャーめん じゃがいも中華風ごま和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 粉寒天 ハム 牛乳 豆乳	あぶら 中華めん さとう かたくり粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり りんご缶 黄桃缶 パイン缶	633kcal 25.8g
3	水	高野豆腐のそぼろ丼 あおのりポテトピーズ 秋の果物食べくらべ(りんご、なし)	牛乳	飲用牛乳 高野豆腐 鶏肉 大豆 青のり	米 麦 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ、さやいんげん りんご なし	594kcal 23.6g
4	木	ココアパン マカロニグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳	飲用牛乳 牛乳 豆乳 鶏肉 ウィンナー チーズ	ココアパン バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも パン粉	にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	638kcal 27.2g
5	金	【郷土料理★熊本】 高菜飯 タイピーエン がねあげ	牛乳	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 かまぼこ エビ	米 麦 油 さとう はるさめ さつまいも 小麦粉 ごま	高菜漬 しょうが にんじん きくらげ にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ	637kcal 21.3g
8	月	【重陽の節句献立】 栗ごはん 竹輪の二色揚げ 菊花おひたし 冬瓜のすまし汁	牛乳	飲用牛乳 焼き竹輪 青のり 糸けすり かまぼこ	米 もち米 粟 油 小麦粉 さとう	にんじん もやし こまつな 菊 たまねぎ えのきたけ 冬瓜 ねぎ チンゲンサイ	603kcal 25.4g
9	火	セサミトースト チリコンカン パリパリサラダ	牛乳	飲用牛乳 ペーコン 豚肉 大豆 インゲン豆	食パン バター さとう ごま 油 じゃがいも ワントンの皮	たまねぎ にんじん にんにく こまつな マッシュルーム パセリ ホールトマト キャベツ きゅうり	619kcal 24.2g
10	水	しゃんはいや 上海焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳 豚肉 イカ 鶏肉 わかめ かまぼこ ヨーグルト	あぶら 中華めん さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ にんにく 万能ねぎ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	593kcal 27.8g
11	木	サケ茶づけ 高野豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつお和え	牛乳	飲用牛乳 サケ 豚肉 高野豆腐 粉かつお	米 麦 ごま 油 こんにやく さとう じゃがいも	万能ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし こまつな ねり梅	605kcal 29.6g
12	金	ジャンバラヤ パンプキンサラダ クラムチャウダー	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 牛乳 ウィンナー ペーコン 豆乳 インゲン豆 あさり 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト パプリカ キャベツ パセリ きゅうり かぼちゃ	651kcal 25.2g

◎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。

【4年生 社会科見学】(9日)

4年生 給食の提供なし

【柏葉学級 河口湖移動教室】(18日～19日)

柏葉学級4～6年生 給食の提供なし



【行事食:重陽の節句】

重陽の節句は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、菊の節句とも
言います。菊の花を浮かべたお酒や果ごはん、無病息災や長寿を願う日です。



9月後半給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

実施日		献立名	飲料	材 料 名				栄 養 価	
日	曜			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	エネルギーたんぱく質		
16	火	ごはん サバの塩こうじ焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう サバ みそ さつまあえ わかめ だいず あがらあ 大豆 油揚げ	こめ こんにやく さとう あがら 油 ごま さつまいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	636kcal 28.5g		
17	水	【伊那市の食材献立】 シーフードカレー キャロットソースサラダ 果物（なし）	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 イカ エビ あさり	こめ むぎ じゃがいも あがら こむぎこ 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ きゅうり なし	658kcal 23.1g		
18	木	ごはん ひじきふりかけ 車麩と野菜のうま煮 和風ドレッシングサラダ	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 ひじき 鶏肉 こな 粉かつお	こめ さとう あがら くるまふ こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし えのきたけ しょうが	613kcal 23.4g		
19	金	大根おろしとツナのスパゲッティ 海藻サラダ ココア豆乳蒸しパン	牛乳	いんようぎゅうにゅう ツナ のり 飲用牛乳 ひじき わかめ とうにゅう 豆乳	スパゲッティ あがら さとう こむぎこ 小麦粉	だいこん レモン にんじん もやし キャベツ	673kcal 25.7g		
22	月	【世界の料理☆ハワイ】 フライドライス フリフリチキン チキンロングライス	牛乳	いんようぎゅうにゅう ウィンナー 飲用牛乳 たまご 鶏肉	こめ むぎ あがら さとう 米 麦 油 さとう はちみつ はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン パイナップルジュース しょうが もやし キャベツ ねぎ 干ししいたけ 万能ねぎ	623kcal 26.7g		
24	水	マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ 果物（りんご）	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 飲用牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐	こめ むぎ あがら 米 麦 油 さとう かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ にら 切りほ だいこん もやし きゅうり ホールコーン りんご	624kcal 24.9g		
25	木	わかめうどん 和風おろしサラダ おはぎ食べ比べ	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 飲用牛乳 豚肉 油揚げ わかめ きなこ あずき	うどん あがら 油 さとう もち米 こめ 米	干ししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	680kcal 27.6g		
26	金	【かしうさベーカリー】 かしうさアップルシナモンロールパン コーンスープ 野菜のソテー	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 豆乳 鶏肉 牛乳 生クリーム むとう れんこんにゅう 無糖練乳	きょうりきこ さとう 油 強力粉 さとう 油 じゃがいも かたくり粉	りんご たまねぎ クリームコーン パセリ ホールコーン にんにく にんじん もやし えのきたけ こまつな	625kcal 21.5g		
29	月	むぎごはん あんかけ卵焼き 豚汁 ぶどう食べくらべ	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 たまご ぶたにく 豆腐 みそ	こめ むぎ あがら さとう 米 麦 油 さとう かたくり粉 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう こまつな 巨峰 マスカット	593kcal 26.5g		
30	月	ごまごはん かぼちゃコロッケ キャベツと赤しそ和え とうふとねぎのみそ汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	こめ むぎ ごま 油 米 麦 ごま 油 じゃがいも こむぎこ ポテトフレーク 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＞ 上手に配膳しよう
きれいに均等に配膳できるように心がけましょう

	エネ ルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
9月分 一日あたりの平均	627	25.5
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0