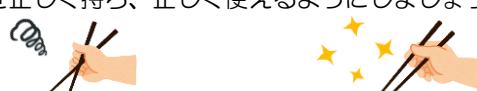


11月前半給食献立表

令和7年 新宿区立柏木小学校

実施日		献立名		材 料 名			栄 養 価	
日	曜		飲み物	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	
3	月	文化の日						
4	火	おやこどん 親子丼 ツナと野菜のからし和え 真汁	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 だいず 大豆 みそ ツナ	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん こまつな もやし キャベツ	656kcal 30.5g	
5	水	【十三夜献立】 十三夜混ぜご飯 サケの紅葉焼き 大根のみそ汁 お月見ゼリー	 牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく だいず 飲用牛乳 鶏肉 大豆 サケ 豆腐 わかめ みそ かんてん 寒天	こめ くり さとう 米 栗 さとう 卵不使用マヨネーズ	にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ ぶどうジュース あんず	620kcal 31.3g	
6	木	【伊那の食材献立】 チリピーズライス こんにゃくサラダ 果物(りんご)	 牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく だいず 飲用牛乳 豚肉 大豆	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう こんにゃく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース きゅうり もやし りんご	607kcal 23.5g	
7	金	スパゲッティナポリタン さつまいもチップサラダ 野菜たっぷりスープ	牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ベーコン ぶたにく 豚肉 チーズ 鶏肉	スパゲッティ 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな キャベツ もやし えのきたけ	580kcal 23.9g	
10	月	キムタクごはん 野菜のごま酢和え 鶏団子汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう ごま かたくり粉	しょうが キムチ たくあん、にんじん こまつな きゅうり もやし ねぎ たまねぎ はくさい	568kcal 25.2g	
11	火	【郷土料理☆長崎県】 長崎ちゃんぽん オニオンドレッシングサラダ カステラ	 牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 飲用牛乳 豚肉 かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳 えび いか あさり たまご 豆腐	ちゃんぽん麺 油 さとう 小麦粉 はちみつ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ きくらげ こまつな	646kcal 28.2g	
12	水	【おはなし献立】 給食番長のカレーライス 給食番長のひじきサラダ 果物(柿)	 牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 ひじき レンズ豆	こめ むぎ あぶら こむぎこ 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン 柿	650kcal 21.1g	
13	木	【おはなし献立】 パムとケロのホットドック かぼちゃのポタージュ りんごゼリー	 牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ウインナー ぎゅうにゅう どうにゅう わとうれんにゅう 牛乳 豆腐 無糖練乳 とりにく しろう ぶたにく かんてん 鶏肉 白いんげん豆 寒天	コッペパン さとう あぶら こむぎこ 油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ りんごジュース	619kcal 22.0g	
14	金	ひじきごはん イカのかりん揚げ 豚汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 ひじき あぶらあ だいず 油揚げ 大豆 いか みそ 豆腐 豚肉	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも かたくり粉	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	615kcal 29.5g	

◎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 はしを正しく持ち、正しく使えるようにしましょう。 	【3年生 社会科見学】(4日) 3年生は給食なし	
	【6年生 社会科見学】(20日) 6年生は給食なし	

11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	
17 月	きのこごはん 干草焼き 根菜とサケのみそ汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき たまご 豆腐 みそ さけ	米 油 しらたき さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん えのきたけ しめじ まいたけ さやいんげん たけのこ ほうれんそう ごぼう ねぎ しょうが	616kcal 31.8g
18 火	【おはなし献立】 黒砂糖パン ポンのマカロニグラタン トマトスープ	牛乳	飲用牛乳 牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー チーズ	黒砂糖 油 パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ ホールコーン キャベツ こまつな	615kcal 27.3g
19 水	ごはん アブラガレイのてり焼き 野菜のおひたし 豆乳のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 アブラガレイ 大豆 油揚げ わかめ 豆乳 みそ	米 さとう でんぶ こんにゃく	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ たまねぎ	586kcal 29.2g
20 木	キムチチャーハン ニラと豆腐のスープ 果物(早香)	牛乳	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 小麦 油	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 早香	602kcal 24.3g
21 金	【おはなし献立】 きのこうどん えんぴつの天ぷら 消しゴム大根おろしサラダ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	うどん さとう 油 小麦粉 春巻きの皮	にんじん ごぼう こまつな しめじ キャベツ もやし だいこん しょうが	612kcal 26.4g
24 月	勤労感謝の日の振り替え休日					
25 火	【和食の日献立】 麦ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮つけ なめこのみそ汁	牛乳	飲用牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 あおさ みそ	米 小麦 油 小麦粉 かたくり粉 さとう ごま じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ	613kcal 26.4g
26 水	【世界の料理☆ニュージーランド】 ガーリックライス ホワイトベイト・フリッター シーフードミルクスープ	牛乳	飲用牛乳 ベーコン しらす たまご チーズ 牛乳 豆乳 いか えび あさり	米 小麦 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく にんじん パセリ たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが はくさい	630kcal 27.0g
27 木	麦ごはん 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん たくあん和え	牛乳	飲用牛乳 大豆 じゃこ 鶏肉 ちくわ がんもどき さつま揚げ こんぶ	米 小麦 かたくり粉 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん はくさい こまつな たくあん	605kcal 26.7g
28 金	【かしうさベーカーリー】 かしうささつまいもパン ポトフ 野菜のケチャップソテー	牛乳	飲用牛乳 豆乳 豚肉 フランクフルト	強力粉 さとう 油 オリーブ さつまいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	643kcal 24.7g

◎学校行事や食材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。

<読書旬間：おはなし献立>	
12日(水) 給食番長 給食番長たちが作った給食をおいしく再現します。	18日(火) アッチとポンのいないいないグラタン ボンが作ったおいしいグラタンを作ります。
13日(木) パムとケロのそらのたび パムたちが旅で出会った食材を使った献立です。	21日(金) はれときどきぶた パパが食べていたえんぴつの天ぷらを作ります。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月分 一日あたりの平均	615 26.6
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0