










12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	
1 げつ	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ 	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豆腐 白いんげん豆 鶏肉	米 油 パン粉 さとう でんぷん ジャがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリ ホールコーン きゅうり キャベツ かぶ こまつな	683kcal 27.7g
2 か	麦ごはん 赤魚の煮つけ 和風ドレッシングサラダ さつまいものみそ汁	牛乳	飲用牛乳 赤魚 油揚げ みそ	米 麦 さとう でんぷん 油 さつまいも	しょうが にんじん キャベツ もやし えのきだけ こまつな	588kcal 25.3g
3 すい	しょうゆラーメン 春巻き フルーツポンチ 	牛乳	飲用牛乳 豚肉	さとう 油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ ねぎ メンマ にんじん 干しいたけ たけのこ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	690kcal 26.1g
4 もく	きんぴらドッグ さつまいもサラダ ミネストローネ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 大豆 チーズ パーコン ひよこ豆	コッペパン 油 さとう ごま さつまいも マカロニ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン にんにく セロリ ズッキーニ キャベツ ホールトマト	625kcal 26.1g
5 きん	じゃこわかめごはん お好み焼き風たまご焼き けんちん汁 	牛乳	飲用牛乳 わかめ 鶏肉 ちりめんじゃこ たまご あおのり かつおぶし 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま さつまいも 卵不使用マヨネーズ こんにゃく さといも	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが だいこん ねぎ	620kcal 27.6g
8 げつ	2色揚げパン (きなこ、ココア) しめじと鶏肉のシチュー わかめサラダ 	牛乳	飲用牛乳 きなこ 豆乳 スキムミルク 牛乳 鶏肉 わかめ 無糖練乳 ちりめんじゃこ	油 コッペパン さとう 小麦粉 ジャがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー もやし キャベツ、寒天	684kcal 28.0g
9 か	マーボー豆腐丼 春雨サラダ くだもの (りんご) 	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でんぷん 春雨	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし きゅうり りんご	678kcal 27.5g
10 すい	ちゃんこうどん 小松菜ともやしのごま和え いももち	牛乳	飲用牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉	うどん でんぷん ごま さとう 油 ジャがいも	えのきだけ はくさい にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな	595kcal 23.3g
11 もく	ごはん マンダイのあずま煮 小松菜のおひたし 粕汁 	牛乳	飲用牛乳 マンダイ みそ 油揚げ かつおぶし 豚肉 みそ 豆腐	米 油 でんぷん ごま さとう さといも	しょうが にんじん こまつな ねぎ もやし ごぼう だいこん	691kcal 31.4g
12 きん	【世界の料理☆ギリシャ】 ピラフィ ムサカ レヴィシアスーパ 	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 イカ エビ 豚肉 豚レバー 牛乳 豆乳 チーズ 生クリーム 白いんげん パーコン ひよこ豆	米 麦 バター 油 小麦粉 ジャがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく なす セロリ キャベツ	682kcal 28.5g

◎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> 「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



【5年生 社会科見学】(9日)

5年生 給食なし



12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	
				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
15	月	おかかふりかけごはん 肉じゃが 磯部和え	牛乳	飲用牛乳 かつおぶし 豚肉 ちりめんじゃこ のり	米 ごま さとう 油 しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	604kcal	25.0g
16	火	ガーリックトマトスパゲッティ カラフルサラダ くだもの（みかん）	牛乳	飲用牛乳 ベーコン ツナ	スパゲッティ 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト キャベツ こまつな 赤ピーマン ホールコーン みかん	648kcal	29.8g
17	水	くろ豆ごはん 揚げししゃもの油淋鶏ソース 野菜のからし和え じゃがいものみそ汁	牛乳	飲用牛乳 黒大豆 わかめ ししゃも みそ	米 小麦粉 油 さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ	597kcal	26.7g
18	木	かぼちゃのフレンチトースト チリコンカン にんじんツナサラダ	牛乳	飲用牛乳 たまご 豚肉 ベーコン 牛乳 大豆 ツナ	食パン バター さとう 油 じゃがいも でんぷん	かぼちゃ にんにく たまねぎ もやし にんじん ホールトマト さやいんげん こまつな	648kcal	29.8g
19	金	いかめし風おこわ 野菜のごま酢和え いも煮風汁	牛乳	飲用牛乳 イカ 豚肉	米 もち米 さとう ごま 糸こんにゃく さといも	しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん ごぼう	572kcal	24.4g
20	土	【♪音楽会献立♪】 ドライカレー レンコンチップスサラダ みかんゼリー	ジョア	豚肉 豚レバー 大豆 寒天 ジョア	米 麦 油 小麦粉 はちみつ 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 こまつな れんこん オレンジジュース みかん缶	615kcal	19.7g
23	火	【冬至献立☆山梨の郷土料理】 ほうとう 野菜のゆず風味サラダ 信玄きなこもち	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きなこ	ほうとう麺 油 さとう さつまいも 白玉粉 黒砂糖	だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ かぶ はくさい にんじん もやし ゆず	700kcal	27.3g
24	水	【クリスマス献立】 クリスマスピラフ ぎょうざの皮でポットパイ ツナサラダ	牛乳	飲用牛乳 ウインナー 鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ 生クリーム	米 麦 ぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし ホールコーン 赤ピーマン ピーマン ほうれんそう ブロッコリー	672kcal	27.0g

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

<♪音楽会応援献立♪>

15日～19日の5日間の献立の頭文字が「おん・が・く・か・い」となるような献立にしました。また、20日の保護者鑑賞日は「ド・レ・ミ」の献立で給食室から応援します。

おんがかい

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	642	26.5
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0