

12月前半給食献立表

新宿区立柏木小学校

令和7年

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	からだの調子をよくするもの		
1 月 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 白いんげん豆	豚肉 とりにく 豆腐 とうふ 鶏肉 とりにく	米油 あぶら パン粉 さとう でんぶん じゃがいも 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 月 2 か 火	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 みそ	赤魚 あかうお 油揚げ あぶらあげ	米 小麦 麦 わheat さとう 油 あぶら さとう でんぶん 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 月 3 水	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 あぶら 春雨 はるあめ でんぶん 春巻きの皮 かわ 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 はんし かん 黄桃缶 みかん缶	690kcal 26.1g
4 月 4 木	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 ひよこ豆	鶏肉 とりにく 大豆 だいす チーズ ベーコン	コッペパン あぶら 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 スッキーニ キャベツ ホールトマト	625kcal 26.1g
5 月 5 金	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 油揚げ	わかめ わかれ ちりめんじゃこ たまご あおのり かつおぶし 豆腐 とうふ	米 小麦 麦 わheat 油 あぶら 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 月 8 月	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 スキムミルク わかめ ちりめんじゃこ	きなこ 豆乳 牛乳 鶏肉 とうふ 練乳 とうふ	油 あぶら コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも	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、塞天	684kcal 28.0g
9 月 9 火	マー婆ー豆腐丼 春雨サラダ くだもの (りんご)	牛乳	飲用牛乳 豆腐 みそ	豚肉 とんにく 豚レバー とんべー	米 小麦 麦 わheat 油 あぶら さとう でんぶん 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 月 10 水	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 とうふ 鶏肉 とりにく	うどん でんぶん ごま さとう 油 じゃがいも	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 月 11 木	ごはん マンダイのあずま煮 小松菜のおひたし かぶの 粕汁	牛乳	飲用牛乳 油揚げ	マンダイ みそ かつおぶし 豚肉 とうふ	米 油 でんぶん 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 月 12 金	【世界の料理☆ギリシャ】 ピラフィ ムサカ レヴィシアスープ	牛乳	飲用牛乳 牛乳 生クリーム ベーコン ひよこ豆	鶏肉 とりにく イカ エビ 豚肉 とんにく 豚レバー とんべー 豆乳 チーズ 生クリーム 白いんげん ベーコン ひよこ豆	米 小麦 麦 わheat バター 油 あぶら さとう 小麦粉 じゃがいも	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。

この月の給食目標> 「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	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
15	月	あかかふりかけごはん 肉じゃが 機部和え	牛乳	米 ごま さとう 油 しらたき ジャガイモ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな
16	火	パ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	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
17	水	ころ豆ごはん 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	米 小麦粉 油 さとう ジャガイモ	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
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	食パン バター さとう 油 ジャガイモ でんぶん	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
19	金	かめし風おこわ 野菜のごま酢和え いも煮風汁	牛乳	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
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	ショア	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
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	ほうとう 麦油 さとう さつまいも 白玉粉 黒砂糖	たいこん しめじ かぼちゃ ねぎ かぶ はくさい にんじん もやし ゆず
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	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 プロッコリー

◎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。

おんがくかいおうえんこらだて
<♪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。

おんがくかい

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