








5月前半給食献立表



令和8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	体の調子をよくなるもの	
1 金	【八十八夜献立】 抹茶揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ 	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 ツナ	あぶら 油 コッペパン さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし	556kcal 22.2g
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	【端午の節句献立】 中華おこわ ワントンスープ よもぎ団子 	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく や 豚肉 焼き豚 とりにく なると とうふ 鶏肉 豆腐 あずき	こめ もち米 さとう あぶら 油 ワンタンの皮 しらたまこ こむぎこ 白玉粉 小麦粉	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん もやし しめじ チンゲンサイ ねぎ よもぎパウダー	621kcal 23.8g
8 金	野菜たっぷりビビンバ 卵とトックのスープ グレースカッシュゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆 とりにく たまご こなかんてん 鶏肉 卵 粉寒天	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう ごま 片栗粉 トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ ぶどうジュース	616kcal 23.5g
11 月	シーフードトマトクリームパスタ マセドアンサラダ ココア蒸しパン	牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ベーコン あさり えび いか 生クリーム 豆乳 パンチーズ	スパゲッティ バター あぶら 油 じゃがいも さとう こむぎこ 小麦粉	にんにく たまねぎ しめじ パセリ ホールトマト にんじん きゅうり ホールコーン	632kcal 23.8g
12 火	麦ごはん サバのねぎみそ焼き 野菜の磯香和え 湯葉とわかめのすまし汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう サバ みそ 飲用牛乳 サバ みそ のり 豆腐 わかめ 湯葉 	こめ むぎ さとう 米 麦 さとう	しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ	572kcal 27.9g
13 水	米粉子キンカレーライス もやしのサラダ 果物(カラマンダリン) 	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく とうにゅう 飲用牛乳 鶏肉 豆乳 レンズ豆	こめ むぎ あぶら こめこ 米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こまつな ホールコーン もやし カラマンダリン	676kcal 22.3g
14 木	じゃこわかめごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉和え	牛乳	いんようぎゅうにゅう わかめ 豚肉 飲用牛乳 わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ 生揚げ かつおぶし	こめ むぎ あぶら ごま 米 麦 油 ごま さとう	たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねり梅  アスパラガス	608kcal 27.7g
15 金	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ ABCスープ	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 ツナ たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	652kcal 27.0g

◎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。

【行事食の紹介】
・八十八夜(5月1日の献立)
 「夏も近づく八十八夜〜♪」と歌われるように、八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日です。八十八夜に摘んだお茶を飲むと「一年を無病息災でいられる」「長生きできる」とも伝えられています。給食では抹茶を使った揚げパンを作ります。

・端午の節句(5月7日の献立)
 毎年5月5日に男の子の健やかな成長を願う行事です。現代では男女関係なく子どもの成長を祝う「こどもの日」として国民の休日にも制定されています。五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べることが多いですね。よもぎを練りこんだ草餅はよもぎの香りが邪気を払うと言われていて、給食室ではよもぎ団子を作ります。

【柏葉学級 合同遠足】(8日)
 柏葉学級は給食なし






5月後半給食献立表



令和8年

新宿区立柏木小学校

実施日	献立名	材料名	栄養価		
			エネルギー	たんぱく質	
18 月	ごはん アジフライ 和風ドレッシングサラダ いなか汁	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 魚 熱や力のもとになるもの 米 油 小麦粉 さとう パン粉 こんにやく	605kcal	27.6g	
19 火	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 栗物(河内晩柑)	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 鶏肉 みそ 熱や力のもとになるもの 米 麦 油 こんにやく さとう さつまいも	589kcal	25.0g	
20 水	家常豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え フルーツヨーグルト	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 豚肉 生揚げ みそ ハム ヨーグルト 熱や力のもとになるもの 米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま	676kcal	27.3g	
21 木	ごはん かつおでんぶ 肉じゃが しらす入り和風サラダ	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 豚肉 しらす干し 熱や力のもとになるもの 米 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも	595kcal	23.9g	
22 金	【かしうさペーカリー】 かしうさウインナーパン コーンスープ 野菜のソテー	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 鶏肉 牛乳 豆乳 無糖練乳 熱や力のもとになるもの 強力粉 さとう 油 じゃがいも でんぷん	610kcal	23.9g	
25 月	ひじきごはん ししゃものさざれ焼き みそけんちん汁 おひさまゼリー	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 大豆 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ 粉寒天 熱や力のもとになるもの 米 麦 油 こんにやく たまご不使用マヨネーズ さとう パン粉	637kcal	27.2g	
26 火	けんちんうどん 青のりポテトビーンズ 豆腐白玉フルーツポンチ	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり 豆腐 熱や力のもとになるもの うどん 油 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも 白玉粉	670kcal	28.2g	
27 水	チリビーンズライス ココロマカロニサラダ 栗物(冷凍みかん)	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 豚肉 大豆 熱や力のもとになるもの 米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ	652kcal	25.1g	
28 木	ごはん かつおとそら豆のごまからめ こんにやくサラダ もずくとうふのすまし汁	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの カツオ 豆腐 もずく 熱や力のもとになるもの 米 油 でんぷん ごま さとう こんにやく	601kcal	30.4g	
29 金	エビチャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ	飲み物 牛乳 血や筋肉のもとになるもの 鶏肉 えび たまご 豚肉 熱や力のもとになるもの 米 麦 油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	640kcal	27.4g	

◎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。

＜今月の給食目標＞「給食の準備を早くしよう」
時間を意識して、早く準備するためにはどうしたらよいか考えよう。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	625	26.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0