

6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	飲食物	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	ねぎ塩豚丼 野菜のピリ辛づけ あおさのみそ汁	牛乳	豚肉 豆腐 あおさ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	にんにく ねぎ もやし ニラ レモン汁 なめこ きゅうり だいこん	613kcal 24.3g
2 か	ガーリックフランス チキンとかぼちゃのクリームスープ バジルドレッシングサラダ	牛乳	鶏肉 豆腐 無糖練乳	ソフトフランスパン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな もやし きゃべつ バジル	562kcal 23.4g
3 すい	むぎごはん サバの韓国風焼き チョレギサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳	サバ わかめ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	613kcal 26.6g
4 もく	【むし歯予防かみかみ献立】 山坂達者飯 もやしとわかめのサラダ 豚汁	牛乳	ちりめんじゃこ 大豆 わかめ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 さつまいも でんぷん さとう こんにゃく ごま	もやし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ	602kcal 22.4g
5 きん	しょうゆラーメン 高野豆腐のから揚げ メロン食べくらべ	牛乳	豚肉 高野豆腐	さとう 油 でんぷん	しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ ねぎ メンマ メロン	622kcal 26.5g
6 ど	【伊那市献立】 ハヤシライス ビーンズサラダ 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳	豚肉 大豆 白いんげん豆 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ホールトマト きゅうり マッシュルーム缶 りんごジュース	676kcal 22.0g
8 げつ	ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日					
9 か	チキンライス キャベツスープ キャロットケーキ	牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	米 麦 油 小麦粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ キャベツ にんにく こまつな	658kcal 22.5g
10 すい	海鮮中華丼 パンチビーンズ あじさいゼリー	牛乳	豚肉 いか あさり エビ 大豆 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ もやし はくさい こまつな ぶどうジュース	641kcal 28.5g
11 もく	【入梅献立】 ごはん イワシのかば焼き 野菜の梅かつお和え けんちん汁	牛乳	イワシ 鶏肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐	米 油 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな ねり梅 ごぼう にんじん だいこん ねぎ	626kcal 26.5g
12 きん	ごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のゆかり和え 切り干大根のみそ汁	牛乳	鶏肉 たまご あおのり かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	米 油 さとう たまご不使用マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな べに紅しょうが だいこん ゆかり ねぎ きりぼしだいこん 切り干大根	595kcal 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。

<p>【歯と口の健康週間】(4日~10日) だ液をたくさん出してむし歯を予防する、かみかみ献立が出ます。</p> 	<p>【3年生 日生劇場】(25日) 3年生 給食なし</p>
<p>【読書週間】(15日~26日) 図書室にある本にちなんだ「おはなし献立」が出ます。</p> 	<p>【開校記念日】(25日) 25日は柏木小学校29回目の開校記念日です。24日にお祝い献立を作ります。</p> 



6月後半給食献立表



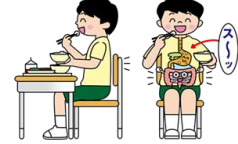
令和8年

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	体の調子をよくするもの	
15 げつ 月	りんごジャムトースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ベーコン ぶたにく だいず 豚肉 大豆 ツナ	しよく 食パン バター 油 じゃがいも でんぷん マカロニ さとう	りんごジャム にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ さやいんげん もやし きゅうり	604kcal 26.0g
16 か 火	【おはなし献立：スイミー】 スイミーごはん 生揚げのそぼろ煮 わかめのすまし汁 海のソーダゼリー	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぎけ 飲用牛乳 鮭 こんぶ なま あ とりにく とうふ 生揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ 寒天	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう でんぷん サイダー	こまつな にんじん たまねぎ ニラ えのきたけ	600kcal 28.4g
17 すい 水	麦ごはん トマト肉じゃが もやしとコーンのサラダ	牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ひじき かつおぶし 豚肉	こめ むぎ あぶら 米 麦 さとう 油 しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト もやし こまつな ホールコーン	629kcal 23.7g
18 もく 木	【おはなし献立： こまったさんのカレーライス】 こまったさんのイカカレー こんにやくサラダ 冷凍みかん	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 いか	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 こんにやく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし 冷凍みかん	657kcal 22.4g
19 きん 金	きんぴらごはん たくあん和え いもだんご汁	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	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	ごぼう さやいんげん キャベツ にんじん こまつな たくあん漬 だいこん ねぎ もやし	560kcal 22.3g
22 げつ 月	【おはなし献立：30000このすいか】 キムチチャーハン ニラと豆腐のスープ 小玉スイカ	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 飲用牛乳 豚肉 とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	こめ むぎ あぶら 米 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 小玉スイカ	567kcal 22.0g
23 か 火	【沖縄県終戦記念献立】 沖縄そば 豆腐チャンプルー サーターアンダギー	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 飲用牛乳 豚肉 豆腐 ツナ たまご 卵 かつおぶし	おきなわ 沖縄そば さとう あぶら こむぎこ 油 小麦粉	ねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな ニラ	665kcal 27.9g
24 すい 水	【開校記念日お祝い献立】 赤飯 鶏肉の照り焼き 切干大根のペペロンチーノ お祝いすまし汁	ジョア	ジョア ささげ 鶏肉 ベーコン 豆腐	こめ こめ 米 もち米 ごま さとう でんぷん あぶら てまり麩	しょうが にんにく とうがらし たまねぎ にんじん 切干大根 えのきたけ こまつな	581kcal 25.0g
25 もく 木	麦ごはん 白身魚の香味揚げ 野菜のごま酢和え 呉汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう だいず 飲用牛乳 ホキ 大豆 みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ 米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま こんにやく じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん だいこん こまつな	607kcal 27.5g
26 きん 金	【おはなし献立： とうもろこしちゃんのながいかみ】 よくばりマーボー丼 春雨サラダ ゆでとうもろこし	牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 飲用牛乳 豚肉 とうふ 豆腐 みそ	こめ むぎ あぶら 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 ナス キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	730kcal 27.1g
29 げつ 月	麦ごはん あさりの佃煮 レバポテ揚げ 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 のり あさり ぶた とうふ 豚レバー 豆腐 みそ	こめ むぎ あぶら 米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん えのきたけ だいこん こまつな	649kcal 27.1g
30 か 火	【行事食：夏越の祓】 カレーうどん じゃこ和え 水無月	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく あぶらあ 飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ あずき	うどん 油 でんぷん さとう 白玉粉 こむぎこ 小麦粉	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ もやし	611kcal 26.0g

◎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。

姿勢がいいと → 内臓元気！



＜今月の給食目標＞ 姿勢よく食べよう
姿勢を正して、内臓を元気にしましょう！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	621	25.2
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0