



9月前半給食献立表



令和8年

新宿区立柏木小学校

実施日		献立名	飲み物	材 料 名			栄 養 価
日	曜			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	火	カレーライス わかめサラダ サイダーフルーツポンチ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ いとかんてん 糸寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 すいか	678kcal 23.8g
2	水	【防災の日献立】 ごはん 焼きホッケ ひじきの五目煮 すいとん	牛乳	飲用牛乳 ホッケ ひじき さつま揚げ 大豆 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	米 油 こんにやく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	610kcal 29.8g
3	木	海鮮中華丼 青のりポテトビーンズ くだもの（梨）	牛乳	飲用牛乳 豚肉 いか あさり えび 大豆 青のり	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも	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 はくさい もやし こまつな 梨	617kcal 26.0g
4	金	セサミトースト チリコンカン パリパリサラダ	牛乳	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 だいず インゲン豆	食パン バター 油 ごま じゃがいも ワンタンの皮	たまねぎ にんじん にんにく こまつな ホールトマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	610kcal 23.5g
7	げつ	トウモロコシごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 あぶらあ 油揚げ	米 麦 さとう ごま こんにやく	ホールコーン マーマレード キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな	599kcal 28.3g
8	火	ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ くだもの（りんご）	牛乳	飲用牛乳 ベーコン ツナ	あぶら 油 スパゲッティ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト ナス ブッキーニ こまつな キャベツ りんご バジル	603kcal 24.0g
9	水	【重陽の節句献立】 菊花ずし ちくわの2色揚げ とうがん 冬瓜のすまし汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 ちくわ あお 青のり	米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんじん かんぴょう 干し菊 さやいんげん たまねぎ えのきたけ とうがん ねぎ チンゲンサイ	599kcal 26.3g
10	木	ごはん サバの塩こうじ焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳	飲用牛乳 さば みそ さつま揚げ 油揚げ	米 油 こんにやく さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	611kcal 28.4g
11	金	小松菜パン マカロニとジャガイモのグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳	飲用牛乳 調理用牛乳 とうにゅう とりにく 豆乳 鶏肉 チーズ	小松菜パン 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも パン粉	にんにく たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	615kcal 25.4g

◎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。

【6年生 河口湖移動教室】(2日～4日) 6年生 給食の提供なし	【行事食:重陽の節句】 重陽の節句は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、菊の節句とも 言います。菊の花を浮かべたお酒や栗ごはん、無病息災や長寿を願う日です。
【4年生 社会科見学】(8日) 4年生 給食の提供なし	

9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	飲み物	材 料 名			栄 養 価	
日	曜			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
14	げつ月	ごはん ひじきふりかけ 車麩と野菜のうま煮 ツナと野菜の和風サラダ	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ひじき とりにく 鶏肉 かつおぶし ツナ	こめ 米 さとう 油 車麩 じゃがいも ごま	ごぼう にんじん さやいんげん もやし だいこん きゅうり	608kcal	23.0g
15	か火	【郷土料理☆山梨】 おさら かき揚げ グレープゼリー	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ ちくわ 寒天	ほうとう さとう 油 さつまいも 小麦粉	にんじん だいこん こまつな ねぎ たまねぎ ホールコーン ぶどうジュース	683kcal	28.2g
16	すい水	サケの豆乳クリームライス キャロットソースサラダ くだもの(梨)	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 サケ 飲用牛乳 とうにゅう 豆乳	こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれんそう パセリ こまつな キャベツ きゅうり 梨	581kcal	23.2g
17	もく木	ごはん ちぐさ焼き 野菜のおひたし 豚汁	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 ひじき たまご ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 みそ	こめ 米 あぶら 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ こまつな きゃべつ ごぼう たまねぎ だいこん	604kcal	28.7g
18	きん金	【かしうさベーカリー】 かしうさアップルシナモンロール 鶏肉とパンネのトマト煮 野菜のソテー	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 とうにゅう 豆乳 とりにく 鶏肉 だいず 大豆	きょうりきこ 強力粉 さとう 油 じゃがいも マカロニ	りんご にんじん たまねぎ にんにく もやし えのきたけ こまつな	628kcal	24.1g
24	もく木	【お彼岸献立】 わかめうどん 和風おろしサラダ おはぎ食べ比べ	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ わかめ きなこ あずき 小豆	れいとう 冷凍うどん あぶら 油 さとう もち米 米	ほ 干ししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	681kcal	28.0g
25	きん金	十五夜炊きこみごはん ししゃもの香味焼き 黄金のお月見団子汁	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ 飲用牛乳 とうふ 豆腐 ししゃも	こめ 米 もち米 むぎ 麦 さといも さとう 油 ごま しらたまこ 白玉粉 こんにゃく	ほ 干ししいたけ にんいん にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ こまつな えのきたけ こまつな	606kcal	31.5g
28	げつ月	ジャージャー麺 じゃがいもの中華風ごま和え フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー 飲用牛乳 だいず 大豆 みそ 寒天 豆乳 ちようりよう ぎゅうにゅう 調理由牛乳	あぶら ちゅうか 油 中華めん さとう でんぷん じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほ 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり りんご缶 おうとうかん 黄桃缶 パイン缶	634kcal	25.1g
29	か火	ジャンバラヤ パンプキンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 ウインナー 飲用牛乳 ちようりよう ぎゅうにゅう 調理由牛乳 ベーコン とうにゅう 豆乳 インゲン豆 あさり なま 生クリーム	こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油 はちみつ じゃがいも 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ マッシュルーム にんじん ホールトマト パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ たまねぎ	655kcal	25.4g
30	すい水	マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ ぶどう食べくらべ(巨峰、マスカット)	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー 飲用牛乳 とうふ 豆腐 みそ	こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ニラ 切りほしだいこん 切干大根 もやし きゅうり ホールコーン 巨峰 マスカット	615kcal	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。

＜今日の給食目標＞ 上手に配膳しよう
きれいに均等に配膳できるように心がけましょう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月分 一日あたりの平均	623	26.2
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0