



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	日 曜	献 立 名	飲 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	
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	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ 糸寒天	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 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	いんようぎゅうにゅう ほっく ひじき 飲用牛乳 ホック ひじき さつま揚げ 大豆 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	こめ あぶら こんにやく 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	いんようぎゅうにゅう ふたにく 飲用牛乳 豚肉 いか あさり えび 大豆 青のり	こめ むぎ あぶら さとう 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	いんようぎゅうにゅう べーこん ぶたにく 飲用牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 インゲン豆	しよく 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	月	トウモロコシごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく とうふ 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 あぶらあ 油揚げ	こめ むぎ さとう ごま 米 麦 さとう ごま こんにやく	ホールコーン マーメレード 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	いんようぎゅうにゅう べーこん ツナ 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 スズキーニ 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 冬瓜のすまし汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう とりにく 飲用牛乳 鶏肉 ちくわ あぶらあ 青のり	こめ さとう あぶら こむぎこ 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	いんようぎゅうにゅう さば みそ 飲用牛乳 さば みそ さつま揚げ 油揚げ	こめ あぶら こんにやく 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	いんようぎゅうにゅう ちようりよう ギョーにゅう 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	こまつな 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



【4年生 社会科見学】(8日)

4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、菊の節句ともいいます。菊の花を浮かべたお酒や薬ごはん、無病息災や長寿を願う日です。



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	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	
14	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	牛乳	飲用牛乳 ひじき 鶏肉 かつおぶし ツナ	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	火		【郷土料理☆山梨】 おさら かき揚げ グレープゼリー	牛乳	飲用牛乳 豚肉 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	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)	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 サケ 豆乳	米 麦 油 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	木		ごはん ちくさ焼き 野菜のおひたし 豚汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 ひじき たまご 豚肉 豆腐 みそ	米 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	金		【かしうさペーカリー】 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	牛乳	飲用牛乳 豆乳 鶏肉 大豆	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	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	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ わかめ きなこ 小豆	冷凍うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ 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	金		【十五夜献立】 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	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐	米 もち米 麦 さといも さとう 油 ごま 白玉粉 こんにゃく	干しいたけ にんじん 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	月		ジャージャー麺 じゃがいも中華風ごま和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 寒天 豆乳 調理用牛乳	あぶら 中華めん さとう でんぶん じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり りんご缶 黄桃缶 パイン缶	634kcal 25.1g
29	火		ジャンバラヤ パンプキンサラダ クラムチャウダー	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン 調理用牛乳 豆乳 インゲン豆 あさり 生クリーム	米 麦 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	水		マーボーどうふ丼 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)	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ニラ 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。

<今月の給食目標> 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

9月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

623 26.2

650 26.0