

10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	木	【都民の日献立】 深川めし ちゃんこ汁 小松菜マドレーヌ	牛乳	いんようぎゅうにゅう 鶏肉、油揚げ 豆腐 たまご	こめ 小麦 こんにやく さとう 油 でんぷん 小麦粉 はちみつ	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん だいこん こまつな	628kcal 22.3g
2	金	麦ごはん かみかみふりかけ レバポテ揚げ かきたま汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう 鶏肉、油揚げ 豆腐 たまご	こめ 小麦 ごま さとう 油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	643kcal 28.2g
5	月	【内藤唐辛子使用メニュー】 ごはん ししゃものパリパリ包み揚げ 切干大根のペペロンチーノ じゃがいものみそ汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう ししゃも ベーコン わかめ みそ	こめ 小麦 春巻きの皮 油 小麦粉 じゃがいも	とうがらし にんにく たまねぎ にんじん 切干大根 こまつな	636kcal 25.8g
6	火	ゆかりごはん 肉じゃが 野菜のからし和え ぶどうゼリー	牛乳	いんようぎゅうにゅう 鶏肉 寒天	こめ 小麦 しらたき 油 じゃがいも さとう	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ぶどうジュース	643kcal 22.7g
7	水	きなこ揚げパン ABCスープ にんじんツナサラダ	牛乳	いんようぎゅうにゅう きなこ 豚肉 ベーコン ツナ	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	590kcal 25.5g
8	木	とりごぼうピラフ ジャーマンポテト トマトシチュー	牛乳	いんようぎゅうにゅう ベーコン 鶏肉 ウィンナー	こめ 小麦 じゃがいも 小麦粉	ごぼう にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン たまねぎ セロリ にんにく しめじ ホールトマト	640kcal 23.5g
9	金	ソース焼きそば 中華風スープ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳	いんようぎゅうにゅう 豚肉 青のり 鶏肉 ヨーグルト	あぶら ちゅうか 油 中華めん ごま油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら はくさい こまつな ブルーベリー レモン汁	559kcal 24.8g
12	月	ス ポ ー ツ の 日					
13	火	きつねうどん こまつなのおひたし 大学芋	牛乳	いんようぎゅうにゅう 鶏肉 大豆 油揚げ かつおぶし	うどん 油 さとう さつまいも はちみつ でんぷん 黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	590kcal 24.8g
14	水	ドライカレー こんにやくサラダ くだもの(梨)	牛乳	いんようぎゅうにゅう 豚肉 大豆 豚レバー	こめ 小麦 油 小麦粉 こんにやく さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ きゅうり もやし 梨	613kcal 23.7g
15	木	ごはん さんまの塩焼き 野菜のおろし和え 僧兵汁	牛乳	いんようぎゅうにゅう さんま 豚肉 みそ 油揚げ	こめ さとう 油 さといも	にんじん もやし こまつな えのきたけ キャベツ だいこん にんにく ごぼう はくさい たけのこ ねぎ	618kcal 26.4g
16	金	【かしうさベーカリー】 かしうささつまいもロール ポトフ マカロニケチャップソテー	牛乳	いんようぎゅうにゅう 豆乳 豚肉 フランクフルト	きょうりき 強力粉 さとう 油 黒ごま さつまいも じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	659kcal 25.3g

●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。

1・2年生 生活科校外学習(2日)

1・2年生は給食なし



柏葉学級 合同移動教室(8日、9日)

柏葉学級は給食なし



令和8年

新宿区立柏木小学校

10月後半給食献立表

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
19	月	メープルシロップトースト 秋のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 牛乳 いんげん豆 豆乳 生クリーム	食パン バター さとう メープルシロップ 油 さつまいも 小麦粉	セロリ にんじん たまねぎ しめじ かぶ キャベツ こまつな 赤ピーマン ホールコーン	616kcal	22.1g
20	火	【郷土料理☆鹿児島】 鶏飯 さつまいもとじゃこのきんぴら くだもの(柿)	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 たまご 刻みのり さつまあげ ちりめんじゃこ	こめ 麦 油 さつまいも さとう	しょうが ねぎ こまつな たくあん にんじん 干しいたけ 柿	644kcal	24.3g
21	水	じゃこわかめごはん ジャンボぎょうざ ニラたまスープ	牛乳	飲用牛乳 わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご	こめ 麦 油 ごま ぎょうざの皮 小麦粉 でんぷん	キャベツ ニラ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん	634kcal	27.5g
22	木	【世界の料理☆ギリシャ】 ピラフィ じゃがいもとなすのムサカ レヴィシアスーパ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 いか えび 豚肉 豚レバー 牛乳 豆乳 生クリーム しろ いんげん チーズ ベーコン ひよこ豆	こめ 麦 バター 油 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
23	金	【十三夜献立】 十三夜まぜご飯 サケの紅葉焼き 豆腐とわかめのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 大豆 サケ 豆腐 わかめ みそ 寒天	こめ 栗 さとう 卵不使用マヨネーズ	にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ あんず ぶどうジュース	620kcal	31.3g
26	月	鮭ごはん ぎせい豆腐 けんちん汁	牛乳	飲用牛乳 サケ 鶏肉 ひじき 豆腐 たまご 油あげ	こめ 麦 油 さとう こんにゃく さといも	にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	588kcal	29.2g
27	火	しょうゆラーメン ツナサラダ マーラーカオ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 ツナ 豆乳	さとう 油 マカロニ 小麦粉 中華めん	しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり	688kcal	26.5g
28	水	麦ごはん サバの韓国風焼き チョレギサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳	飲用牛乳 さば わかめ 鶏肉 豆腐	こめ 麦 さとう ごま 油	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
29	木	【伊那市献立】 チキンライス キャベツとかぼちゃのスープ 伊那のりんごのアップルパイ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 豚肉	こめ 麦 油 小麦粉 春巻きの皮 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 さやいんげん セロリ キャベツ にんにく かぼちゃ こまつな りんご	634kcal	21.3g
30	金	【運動会応援献立】 チキンカツカレー ポパイサラダ 紅白ゼリー	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 寒天 レンズ豆 乳酸菌飲料(カルピス)	こめ 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 赤ピーマン ホールコーン クランベリージュース	725kcal	26.8g

◎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> 姿勢よく食べよう

食器を持って、姿勢よく食事をするように、家でも学校でも心がけましょう。

10月分 一日あたりの平均	631	25.5
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0