11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 血や筋肉のもとになるもの	材料名 熱や力のもとになるもの	材料名 体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	月	運動会の振り替え休業日					
3	火	文化の日					
4	水	黒砂糖パン サケのパン粉焼き 具だくさんトマトスープ くだもの（みかん）	牛乳	飲用牛乳　サケ	黒砂糖パン　じゃがいも たまご不使用マヨネーズ 油　パン粉　マカロニ	パセリ　にんにく　たまねぎ　キャベツ ホールトマト　もやし　こまつな ホールコーン　みかん	531kcal 27.0g
5	木	親子丼 ツナと野菜のからし和え もずくのみそ汁	牛乳	飲用牛乳　鶏肉　たまご ツナ　豆腐　油揚げ もずく	米　麦　油　さとう	しょうが　にんじん　たまねぎ　ごぼう もやし　キャベツ　こまつな	659kcal 31.5g
6	金	【郷土料理☆山口県】 ごはん チキンチキンごぼう 野菜のおかか和え 大平汁 	牛乳	飲用牛乳　鶏肉　油揚げ 高野豆腐	米　油揚げ　でんぷん 小麦粉　じゃがいも さとう　こんにゃく 油	しょうが　ごぼう　にんじん　えだまめ キャベツ　もやし　れんこん 干ししいたけ	694kcal 27.3g
9	月	キムチチャーハン 中華スープ オレンジゼリー	牛乳	飲用牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　寒天	米　麦　油　でんぷん はるさめ　さとう	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 もやし　オレンジジュース	593kcal 23.2g
10	火	【おはなし献立☆ごんぎつね】 イワシのかば焼き丼  秋の味覚煮 きつね汁	牛乳	飲用牛乳　イワシ　鶏肉 油揚げ	米　油　小麦粉　さとう でんぷん　さつまいも 栗	しょうが　にんじん　ごぼう　れんこん しめじ　さやいんげん　だいこん ねぎ　こまつな	665kcal 29.9g
11	水	チリビーンズライス こんにゃくサラダ くだもの(柿)	牛乳	飲用牛乳　豚肉　大豆	米　麦　油　さとう こんにゃく	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマトジュース きゅうり　もやし　柿 	610kcal 23.1g
12	木	ごはん ちぐさ焼き じゃこ和え 芋煮風汁	牛乳	飲用牛乳　鶏肉　ひじき たまご　ちりめんじゃこ 豚肉	米　油　さといも 糸こんにゃく　さとう	たけのこ　ほうれんそう　もやし　こまつな にんじん　ごぼう　ねぎ	636kcal 28.4g
13	金	【おはなし献立☆ルルとララのスイートポテト】 大根おろしとツナのスパゲッティ 海藻サラダ スイートポテト 	牛乳	飲用牛乳　ツナ　刻みのり ひじき　わかめ 調理用牛乳　生クリーム	スパゲッティ　油 さつまいも　バター はちみつ　さとう	だいこん　レモン汁　にんじん　もやし キャベツ	637kcal 23.6g

◎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。

【3年生　社会科見学　】(5日)



3年生は給食なし

＜今月の給食目標＞　はしを正しく使おう

はしを正しく持ち、正しく使えるようにしましょ





＜読書旬間：おはなし献立＞



10日(火)
「ごんぎつね」　ごんが兵十へ届けていた食材を使った献立です。

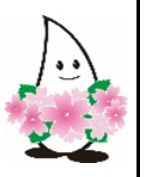
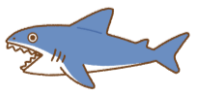
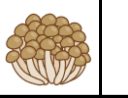
13日(金)
「ルルとララのスイートポテト」　地味なさつまいもをおいしいスイートポテトに変身せます。

17日(火)
「徂徠どうふ」　豆腐屋の七兵衛が徂徠に届けていた豆腐を使った献立です。

20日(金)
「給食当番のいちにち」
「走れ！みかんのかわ」　始めて給食当番になったみつ君が配ったハンバーグを作ります。みかんの中身に逃げられないよう、気をつけて食べましょう。

11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
16	月	ひじきごはん イカのかりん揚げ 豚汁	牛乳	飲用牛乳　鶏肉　ひじき 油揚げ　大豆　イカ　みそ 豚肉　豆腐	米　麦　油　さとう でんぷん　こんにゃく じゃがいも	にんじん　さやいんげん　しょうが　ねぎ ごぼう　だいこん	615kcal 29.5g
17	火	【おはなし献立☆徂徠どうふ】 ごはん のりとアサリの佃煮 すきやき風肉豆腐 野菜の赤しそ和え 	牛乳	飲用牛乳　のり　あさり 豚肉　豆腐	米　さとう　油 糸こんにゃく	にんじん　はくさい　たまねぎ　ねぎ キャベツ　だいこん　ゆかり	615kcal 27.3g
18	水	【伊那市献立】 アップルトースト しめじと鶏肉のシチュー にんじんツナサラダ 	牛乳	飲用牛乳　豆乳　鶏肉 調理用牛乳　ツナ	食パン　バター　油 さとう　小麦粉 じゃがいも	りんご　たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　しめじ　ブロッコリー もやし　こまつな 	617kcal 27.4g
19	木	ごはん サメのてり焼き  こまつなのおひたし 呉汁	牛乳	飲用牛乳　モウカサメ 大豆　油揚げ　みそ かつおぶし	米　さとう　でんぷん 油　こんにゃく じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん　もやし こまつな　だいこん	626kcal 29.1g
20	金	【おはなし献立☆給食当番のいちにち 走れ！みかんのかわ】 ごはん ハンバーグ  コーンサラダ じゃがいものみそ汁 くだもの(みかん)	牛乳	飲用牛乳　豚肉　豆腐 みそ	米　油　パン粉　さとう でんぷん　じゃがいも	たまねぎ　にんにく　にんじん　こまつな もやし　ホールコーン　えのきたけ ねぎ　みかん	658kcal 26.1g
23	月	勤労感謝の日					
24	火	【和食の日献立】 ごはん 白身魚の香味揚げ 切干大根の煮つけ  なめこのみそ汁	牛乳	飲用牛乳　ホキ　油揚げ 豆腐　あおさ　みそ	米　油　小麦粉　さとう でんぷん　ごま じゃがいも	ねぎ　にんにく　じょうが　切干大根 にんじん　さやいんげん　たまねぎ なめこ	627kcal 26.6g
25	水	秋野菜のカレーライス カラフルサラダ くだもの(りんご)	牛乳	飲用牛乳　鶏肉	米　麦　油　小麦粉 さつまいも　さとう 	にんにく　しょうが　たまねぎ　しめじ エリンギ　にんじん　キャベツ　こまつな 赤ピーマン　ホールコーン　りんご 	636kcal 18.6g
26	木	麦ごはん 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん  たくあん和え	牛乳	飲用牛乳　大豆　鶏肉 ちりめんじゃこ　ちくわ がんもどき　さつま揚げ 結びこんぶ	米　麦　でんぷん　油 さとう　こんにゃく じゃがいも　ごま	にんじん　だいこん　はくさい　こまつな たくあん	605kcal 26.7g
27	金	【世界の料理☆アメリカ】 スロッピージョー  クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳	飲用牛乳　豚肉　大豆 ベーコン　白いんげん豆 調理用牛乳　あさり	丸パン　油　小麦粉 じゃがいも　さとう たまご不使用マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム キャベツ　ホールコーン	644kcal 27.7g
30	月	みそラーメン 春巻き フルーツポンチ	牛乳	飲用牛乳　豚肉　みそ	中華麺　油　はるさめ でんぷん　春巻きの皮 小麦粉　さとう	しょうが　にんにく　にんじん　もやし キャベツ　ねぎ　ニラ　ホールコーン 干ししいたけ　たけのこ　パイン缶 黄桃缶　みかん缶	690kcal 28.3g

◎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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
11月分　一日あたりの平均	631	26.7
3・4学年　1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0