



9月前半給食献立表



令和6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	
2 月	【防災の日献立】 ごはん 焼きほっけ ひじきの五目煮 すいとん	牛乳	牛乳、ほっけ、さつま揚げ、 ひじき、大豆、鶏肉、油揚げ	米、油、こんにゃく、さとう、 小麦粉	ごぼう、にんじん、れんこん たまねぎ、だいこん、干ししいたけ、 はくさい、こまつな、さやいんげん	621kcal 30.1g
3 火	麦ごはん ごま油香るのりふりかけ 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳	牛乳、のり、豚肉、生揚げ、 みそ	米、麦、さとう、ごま 油、片栗粉、はるさめ	にんにく、にんじん、たけのこ、 干ししいたけ、しょうが、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、もやし	632kcal 26.4g
4 水	はちみつレモントースト チリコンカン パリパリサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、豚肉、 大豆、いんげんまめ	食パン、バター、はちみつ、 さとう、油、じゃがいも、 ワンタンの皮	レモン、たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマト、マッシュルーム、パセリ、 こまつな、キャベツ、きゅうり	592kcal 23.1g
5 木	ごはん ゴーヤの佃煮 肉じゃが 野菜のさっぱり和え おかしな生たまご	牛乳	牛乳、糸削り、豚肉 ちりめんじゃこ、寒天	米、ごま、さとう、油、 しらたき、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 もやし、こまつな、きゅうり、ゴーヤ りんごジュース、黄桃缶	635kcal 24.2g
6 金	とうもろこしごはん コロコロチキン 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、油、小麦粉、片栗粉、 さとう、すりごま、 こんにゃく	とうもろこし、にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、きゅうり、 ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	624kcal 30.8g
9 月	【重陽の節句献立】 栗ごはん ちくわの2色揚げ 菊花おひたし なすのみそ汁	牛乳	牛乳、ちくわ、あおのり、 糸削り、油揚げ、みそ	米、もち米、菜油、小麦粉、 さとう	にんじん、もやし、こまつな、菊のり、 なす、切干し大根、長ねぎ	598kcal 23.7g
10 火	トマトとなすのスパゲッティ 海藻サラダ 豆乳ココア蒸しケーキ	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、ひじき、 わかめ、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、 小麦粉、ココア	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、 たまねぎ、なす、トマト、もやし、キャベツ	672kcal 25.8g
11 水	【郷土料理☆宮崎県】 麦ごはん チキン南蛮 冷や汁 キャベツの塩こんぶあえ	牛乳	牛乳、鶏肉、塩昆布、 ツナ、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう、 マヨネーズ(卵不使用)、 すりごま	しょうが、たまねぎ、パセリ、キャベツ、 もやし、こまつな、なす、きゅうり、 みょうが、長ねぎ、青じそ	650kcal 26.1g
12 木	中華丼 ポテト春巻き 果物(梨)	牛乳	牛乳、豚肉、なると、 いか、ロースハム	米、麦、油、片栗粉、小麦粉 じゃがいも、春巻きの皮 マヨネーズ(卵不使用)	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、はくさい、チンゲンサイ、 パセリ、梨	658kcal 23.2g
13 金	【まごわやさしい献立】 やまきか たつしや 山坂達者めし わかめサラダ 豚汁	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、 大豆、わかめ、豚肉、みそ 豆腐	米、麦、油、さつまいも、 片栗粉、さとう、ごま、 こんにゃく	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ	609kcal 22.7g

◎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」

クラスの食卓には、そのクラスの人数分の給食が入っています。
きれいに、均等に、素早く配膳できるようにしましょう。



[9月1日は防災の日 ローリングストック]

「もしも」のときは思いがけないときにやってきて、気持ちが悪くなること
があります。そんなときには、いつも食べている物や、自分が好きな食べ物があると、
心が落ち着きます。食料を備えるときは、いつも食べている常備保存
できる食品を少し多めに買って置き、食べたら買い足す、を
くり返すことがポイントです。





9月後半給食献立表



令和6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	
17	火	【十五夜献立】 十五夜炊き込みごはん ししゃもの香味焼き たまねぎとチンゲンサイのみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、みそ、豆腐	こめ、もち米、油、さといも、 さとう、こま、白玉粉、 片栗粉	にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、 にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、だいこん、チンゲンサイ、 かぼちゃ	616kcal 30.5g
18	水	黒砂糖パン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ	黒砂糖パン、油、 じゃがいも、さといも、 さつまいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、パセリ、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、こまつな	603kcal 26.8g
19	木	ごはん さけの塩こうじ焼き こかけ さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳、さけ、みそ、鶏肉、 油揚げ	こめ、油、さとう、小麦粉、 さつまいも	なす、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、長ねぎ、こまつな	644kcal 31.4g
20	金	ゴロゴロ焼き豚チャーハン かみかみ中華風サラダ にらたまスープ	牛乳	牛乳、焼き豚、鶏肉、 豆腐、卵	こめ、小麦、油、さとう、片栗粉	にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、 長ねぎ、切り干し大根、もやし、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ、にら	563kcal 23.1g
24	火	【お彼岸献立】 豚肉わかめうどん 和風おろしサラダ おはぎ食べ比べ	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、 きな粉、あずき	うどん、油、さとう、 もち米、米	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、 しょうが、長ねぎ	645kcal 26.7g
25	水	【伊那市献立】 エビとしめじの豆乳クリームライス キャロットソースサラダ 果物（梨）	牛乳	牛乳、鶏肉、豆乳、エビ	こめ、小麦、油、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 赤パプリカ、パセリ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、にんにく、梨	592kcal 23.0g
26	木	ゆかりごはん お好み焼き風卵焼き 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、卵、あおのり、 花かつお、豆腐、みそ	こめ、小麦、油、さとう、 マヨネーズ（卵不使用）、 すりごま、じゃがいも	ゆかり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 べに、紅しょうが、こまつな、もやし、 えのきたけ、長ねぎ	605kcal 25.6g
27	金	ツナコーンピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳	牛乳、ツナ、豚肉	こめ、小麦、油、さとう さつまいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、赤パプリカ、こまつな、 キャベツ、もやし、セロリ、にんじん、 トマト	589kcal 20.4g
30	月	【世界の料理★韓国】 キンパ風ごはん たまごとトックのスープ ゆず茶ゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、きざみのり、 鶏肉、卵、寒天	こめ、小麦、さとう、油、 片栗粉、トック	にんにく、しょうが、にんじん、 たくあん漬、にら、こまつな、だいこん、 長ねぎ、ゆずジャム	604kcal 23.1g

◎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。

【柏葉学級 河口湖移動教室】（19日～20日）

柏葉学級4～6年生の対象者は給食なし



6月分 一日あたりの平均

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

620 25.6

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

650 26.0

【行事食の紹介：重陽の節句】（9月9日）

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栗ご飯で、無病息災や長寿を願う日です。



【行事食の紹介：十五夜】（9月17日）

今年の十五夜は9月17日です。「中秋の名月」と呼ばれていて、月見団子やすすきを飾り、1年で最もきれいなお月さまを見て楽しむ日です。
秋の恵みに感謝し、豊穰祈願として里芋をお供えたことから「芋名月」とも呼ばれています。

