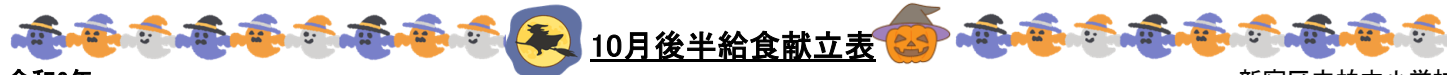


令和6年

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	
1 火	【都民の日献立】 東京のお魚ミートソースパ 糸寒天サラダ あしたばチーズケーキ	牛乳	牛乳、ベーコン、キメジ、 豚肉、わかめ、寒天、 チーズ、たまご、 生クリーム	スパゲッティ、油、 さとう、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、パセリ トマト、もやし、キャベツ、あしたば レモン汁	714kcal 27.4g
2 水	ブルコギ丼 キャベツと豆腐のスープ くだもの(巨峰)	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦、油、さとう ごま、片栗粉	たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく しょうが、にら、キャベツ、こまつな 巨峰	636kcal 24.2g
3 木	ガーリックピラフ タンドリーチキン ミネストローネ	牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト ベーコン、ひよこ豆	米、麦、油、バター、 マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ ホールコーン、マッシュルーム、セロリ しょうが、ズッキーニ、キャベツ、 トマト	616kcal 26.6g
4 金	ごはん さんまの塩焼き 野菜のおろしあえ 沢煮わん	牛乳	牛乳、さんま、豚肉	米、さとう、片栗粉	にんじん、もやし、こまつな、ねぎ えのきたけ、キャベツ、だいこん、 たまねぎ、干しいたけ	600kcal 26.5g
7 月	エクレア風パン 豚肉とペンネのトマト煮 じゃこサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、豚肉、 大豆、ちりめんじゃこ	チョコレート、油、ごま じゃがいも、マカロニ さとう、ミルクパン	にんじん、たまねぎ、もやし、 こまつな、キャベツ	676kcal 28.9g
8 火	【郷土料理☆鹿児島】 鶏飯 さつまいものきんぴら くだもの(柿)	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、 じゃこ、さつまあげ	米、麦、油、さとう さつまいも	しょうが、ねぎ、こまつな、にんじん たくあん、干しいたけ、柿	644kcal 23.9g
9 水	ごはん かみかみこんぶふりかけ 肉じゃが からし和え	牛乳	牛乳、じゃこ、粉かつお 塩昆布、豚肉、大豆	米、さとう、ごま、油 しらたき、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 こまつな、もやし	613kcal 25.5g
10 木	【目の愛護デー献立】 マーボー丼 ナムル ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、みそ ヨーグルト	米、麦、油、さとう 片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、だけのこ、もやし、 こまつな、ブルーベリー、レモン汁	683kcal 29.9g
11 金	【運動会応援献立】 チキンカツカレー 紅白サラダ 果物(りんご)	牛乳	牛乳、鶏肉、レンズ豆	米、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、 はくさい、だいこん、赤ピーマン りんご	751kcal 27.9g
15 火	【十三夜献立】 十三夜炊き込みご飯 秋鮭の紅葉焼き だいこんのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、さけ、 豆腐、わかめ、みそ、寒天	米、栗、さとう、 マヨネーズ(卵不使用)	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
16 水	塩焼きそば チンゲンサイのスープ スイートポテト	牛乳	牛乳、豚肉、いか、鶏肉 豆腐、生クリーム	油、中華めん、ごま さつまいも、バター はちみつ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、もやし、しめじ にら、チンゲンサイ	566kcal 24.1g
17 木	【世界の料理☆スペイン】 パエリア じゃがいものハニーサラダ ソパ・デ・アホ	牛乳	牛乳、鶏肉、いか、えび あさり、ベーコン、 たまご	米、麦、バター、油 じゃがいも、はちみつ 片栗粉、パン粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 赤ピーマン、トマト、さやいんげん キャベツ、キュウリ、しょうが、パセリ	596kcal 23.0g

◎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。



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	
21 月	おやこどん 親子丼 呉汁 くだもの(りんご)	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご 大豆、みそ	米、麦、油、さとう、 さつまいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、こまつな、りんご	665kcal 28.9g
22 火	ごはん さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 切り干し大根の煮つけ	牛乳	牛乳、さば、豆腐、 わかめ、みそ、油あげ	米、油、さとう	しょうが、ねぎ、えのきたけ、 こまつな、切り干し大根、にんじん さやいんげん	611kcal 28.2g
23 水	わかめとじゃこのごはん ジャンボぎょうざ 中華風たまごスープ	牛乳	牛乳、じゃこ、わかめ 豚肉、鶏肉、たまご	米、麦、油、小麦粉 餃子の皮、片栗粉	きゃべつ、ニラ、ねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、もやし、白菜	650kcal 31.3g
24 木	麦ごはん じゃこのふりかけ レバポテ揚げ えのきのみそ汁	牛乳	牛乳、豚レバー、豆腐、 みそ、粉かつお、じゃこ	米、麦、油、じゃがいも 片栗粉、さとう	にんじん、えのきたけ、こまつな	628kcal 28.1g
25 金	【かしうさペーカリー】 かしうささつまいもパン ポトフ マカロニケチャップソテー	牛乳	牛乳、フランクフルト、 豚肉	強力粉、小麦粉、さとう 油、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	621kcal 22.7g
28 月	鮭ごはん ぎせい豆腐 けんちん汁	牛乳	牛乳、さけ、鶏肉、豆腐 ひじき、たまご、油揚げ	米、麦、油、さとう、 こんにゃく、さといも	にんじん、しいたけ、ごぼう さやいんげん、だいこん、ねぎ	585kcal 29.7g
29 火	ごはん 高野豆腐のメンチカツ キャベツのしょうがじょうゆあえ あおさとなめこのみそ汁	牛乳	牛乳、高野豆腐、豚肉 鶏肉、豆腐、わかめ 油揚げ、みそ	米、油、さとう、パン粉 片栗粉、小麦粉、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、しょうが、こまつな	679kcal 27.2g
30 水	【ハロウィン献立】 チキンライス 豆乳かぼちゃシチュー ハロウィンゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、豆乳 ウインナー、寒天	米、麦、油、小麦粉、 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、ピーマン、かぼちゃ しめじ、こまつな、ぶどうジュース オレンジジュース	699kcal 24.8g
31 木	【伊那の食材献立】 伊那市の和風きのこスパゲッティ わかめサラダ 伊那のりんごのアップルパイ	牛乳	牛乳、ベーコン、豚肉 わかめ、寒天	スパゲッティ、油 さとう、小麦粉 春巻きの皮	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ たまねぎ、しいたけ、えのきたけ ピーマン、もやし、キャベツ、りんご	681kcal 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。

< 今月の給食目標 > 「姿勢よく食べよう」

食器をもって、姿勢よく食事をするように、家でも学校でも意識しましょう！

10月分 一日あたりの平均

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
643	26.8
650	26.0

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

【行事食の紹介：十三夜】(10月17日)

十三夜では終わった収穫を月に感謝する行事です。この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えて月見をしたことから「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。この日の給食では夜空に浮かぶ月をイメージしたゼリーを作ります。

【行事食の紹介：ハロウィン】(10月31日)

ハロウィンはもともと日本のお盆と同じように、ご先祖様の霊が家族に会いに来る日と考えられていました。そこに混ざって来る悪霊を追い払うために、仮面をかぶったり化粧をしたりしていたのがもとになってハロウィンに仮装する風習ができたそうです。この日の給食では、ジャック・オ・ランタンにちなんでかぼちゃの入ったシチューと、ハロウィンカラーのゼリーを作ります。

