

10月前半給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

実施日	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	
1	水	【都民の日献立】 東京のお魚ミートスパゲッティ 糸寒天のサラダ あしたばマドレーヌ	牛乳	飲用牛乳 パーコン 豚肉 わかめ 糸寒天 たまご 豆乳 キメジ	スパゲッティ さとう 小麦粉 はちみつ 油	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 ホールトマト パセリ もやし キャベツ	704kcal 25.9g
2	木	きなこ揚げパン にんじんツナサラダ ABCスープ	牛乳	飲用牛乳 きなこ 豚肉 ツナ パーコン	コッペパン さとう じゃがいも 油 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	616kcal 25.3g
3	金	【内藤唐辛子使用メニュー】 ごはん 鶏肉の南部焼き 切干大根のペペロンチーノ じゃがいものみそ汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 わかめ みそ パーコン	こめ 油 さとう ごま じゃがいも	にんにく 内藤唐辛子 たまねぎ にんじん 切干大根 小豆 小豆 こまつな	596kcal 23.6g
6	月	【十五夜献立】 十五夜炊き込みご飯 ししゃもの香味焼き 黄金の月見団子汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐	こめ もち米 麦 さとう さといも 油 ごま 白玉粉 こんにゃく	干しいたけ にんじん にんにく ねぎ かぼちゃ えのきたけ こまつな しょうが	606kcal 31.5g
7	火	【世界の料理☆ロシア】 焼きピロシキ カラフルサラダ ボルシチ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 レンズ豆 サワークリーム	丸パン 油 春雨 パン粉 さとう バター じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 赤ピーマン ビーツ ホールコーン	664kcal 28.6g
8	水	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	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 寒天	こめ 麦 油 しらたき さとう じゃがいも	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
9	木	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 油揚げ	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	585kcal 29.7g
10	金	【目の愛護デー献立】 ソース焼きそば ランドルト環スープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳	飲用牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 ちくわ 豆腐 ヨーグルト	あぶら 中華めん さとう 油	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ニラ 白菜 こまつな レモン ブルーベリー	524kcal 23.0g
13	月	ス ポ ー ツ の 白					
14	火	ごはん サワラのお好み焼き風 野菜のごま和え えのきのみそ汁	牛乳	飲用牛乳 さわら かつおぶし 豆腐 青のり みそ	こめ 小麦粉 すりごま 卵不使用マヨネーズ さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	572kcal 26.3g
15	水	【伊那市の食材献立】 マーボー豆腐丼 ナムル くだもの(伊那のりんご)	牛乳	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豚レバー	こめ 麦 油 さとう でんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし こまつな りんご	647kcal 28.1g
16	木	豚肉うどん 野菜のおひたし スイートポテト	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつおぶし 牛乳 生クリーム 大豆	うどん さとう バター さつまいも はちみつ	にんじん だいこん こまつな もやし	630kcal 25.3g
17	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 粉寒天 カルピス レンズ豆	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 ほうれんそう 赤ピーマン ホールコーン クランベリージュース	747kcal 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。

【行事食:十五夜】

十五夜は秋の豊作を祝い、満月を鑑賞する日です。そして「芋名月」とよばれることから、さといもを使った炊き込みご飯をつくりまします。



令和7年				10月後半給食献立表				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			ち きんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの					
20	月	運動会の振替休業日									
21	火	ごはん のりとあさりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 野菜のゆかり和え	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ほしのり 豚肉 豆腐 あさり	こめ さとう 油 糸こんにゃく	にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん ゆかり	615kcal 27.3g				
22	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	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 たまご	こめ めい 油 ごま ぎょうざの皮 小麦粉	キャベツ ニラ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん	634kcal 28.1g				
23	木	ガーリックトースト 秋野菜のクリーム煮 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 豆乳 白いんげん豆 牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	しょう 食パン バター 油 さつまいも 小麦粉 ごま さとう	にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ しめじ かぶ もやし キャベツ	620kcal 25.4g				
24	金	ごはん さんまの塩焼き 野菜のおろし和え 僧兵汁	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 さんま あぶらあ 油揚げ みそ 豚肉	こめ さとう 油 さといも	にんじん もやし こまつな えのきだけ キャベツ だいこん にんにく ごぼう 白菜 たけのこ ねぎ	618kcal 26.4g				
27	月	みそラーメン ツナサラダ 大学芋	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 豚肉 みそ ツナ 焼き豚	ちゅうか 中華めん 油 ラード マカロニ さとう さつまいも はちみつ ごま	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 アスパラガス たまねぎ	602kcal 29.2g				
28	火	麦ごはん サバの韓国焼き チョレギサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 さば 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ めい さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし	630kcal 27.0g				
29	水	【郷土料理☆北海道】 スープカレー コーンサラダ くだもの(柿)	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 鶏肉	こめ めい 油 はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールトマト にんにく にんじん エリンギ かぼちゃ キャベツ もやし ホールコーン セロリ ブロッコリー 柿	699kcal 23.3g				
30	木	【ハロウィン献立】 チキンピラフ ミネストローネ パンブキンケーキ	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 ベーコン ひよこ豆 豆乳 鶏肉 たまご	こめ めい さとう マカロニ 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン ブロッコリー セロリ ズッキーニ キャベツ ホールトマト ホールコーン かぼちゃ	670kcal 22.6g				
31	金	麦ごはん かみかみふりかけ レバポテ揚げ かきたま汁	ぎゅうにゅう牛乳	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ わかめ たまご 豚レバー	こめ めい ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	667kcal 29.2g				

◎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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月分 一日あたりの平均	605	26.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

【1・2年生 生活科校外学習】(31日)

1・2年生は給食なし

