

1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			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	
9 金	カレーライス こんにゃくサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 粉寒天	ごめ 麦油 あぶら じゃがいも こむぎ 小麦粉 こんにゃく さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ きゅうり もやし レモン果汁	707kcal 21.0g
12 月	せいじんひ 成人の日					
13 火	むぎごはん おみくじコロッケ お雑煮	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ワインナー 鶏肉 豆腐	ごめ 麦油 あぶら じゃがいも こむぎ 小麦粉 パン粉 丸もち	にんじん たまねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ もやし だいこん 甘しいたけ ホールコーン	702kcal 26.0g
14 水	ソース焼きそば たまごスープ 青のりポテトピーンズ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 大豆 あおのり	あぶら 中華めん かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ニラ こまつな	564kcal 27.4g
15 木	むぎごはん サバの韓国風焼き チョレギサラダ トックスープ	牛乳	飲用牛乳 さば わかめ ぶたにく 豚肉	ごめ 麦 さとう ごま 油 かたくり粉 トック	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 だいこん こまつな	664kcal 25.9g
16 金	ピザトースト チキンクリームシチュー 果物(りんご)	牛乳	飲用牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 チーズ 豆乳 牛乳 無糖練乳	しょくパン じゃがいも 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく	653kcal 26.7g
19 月	ごはん ひじきふりかけ 車麩とやさいのうま煮 和風ドレッシングサラダ	牛乳	飲用牛乳 ひじき かつおぶし とりにく 鶏肉	ごめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも 豆麩	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし えのきたけ しょうが	613kcal 23.5g
20 火	たかな 高菜チャーハン てづくり手作りシュウマイ 中華風たまごコーンスープ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ たまご	ごめ あぶら さとう かたくり粉 シュウマイの皮	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬け 甘しいたけ キャベツ にんにく こまつな ホールコーン クリームコーン	638kcal 29.9g
21 水	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 果物(オレンジ)	牛乳	飲用牛乳 こうやどうふ 豚肉 みそ 豆腐	ごめ 麦油 あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ 甘しいたけ にんじん しめじ さやいんげん ごぼう だいこん ネーブルオレンジ	597kcal 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。



1月後半給食献立表

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			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	からだの調子をよくするもの	
22 木	冬野菜うどん ししゃもの磯部揚げ あんこ白玉	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐 小豆	うどん 油 さとう かたくり粉 小麦粉 白玉粉	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草	675kcal 32.4g
23 金	【かしうさベーカリー】 かしうさツナマヨコーンパン ポークピーンズ 野菜のソテー	牛乳	飲用牛乳 ツナ 豚肉 大豆	強力粉 さとう 油 小麦粉 卵不使用マヨネーズ ジャガイモ	たまねぎ ホールコーン パセリ セロリ にんじん こまつあ にんにく もやし えのきたけ マッシュルーム	655kcal 27.6g
26 月	おにぎり 焼き鮭 たくあん和え 根菜のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 サケ みそ 油揚げ 豆腐	ごめ 米油 ごま こんにゃく じゃがいも	はくさい もやし にんじん こまつな たくあん漬け ごぼう だいこん ねぎ	621kcal 29.9g
27 火	ごはん クジラの竜田揚げ 野菜のゆかり和え みそけんちん汁	牛乳	飲用牛乳 クジラ とうふ みそ	ごめ 米油 さとう かたくり粉 ごま さといも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん ゆかり ごぼう ねぎ	594kcal 29.4g
28 水	なつかしのシュガーフロートパン とりにく 鶏肉とペニネのトマト煮 コールスローサラダ	牛乳	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	油 コッペパン さとう じゃがいも ベンネマカロニ 卵不使用マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	634kcal 22.6g
29 木	ソフトめん ミートソース わかめサラダ (葉物)みかん ミルメーク(ココア)	牛乳	飲用牛乳 大豆 わかめ 豚肉 豚レバー ちりめんじゃこ 寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト もやし キャベツ みかん	591kcal 27.4g
30 金	【郷土料理☆東京都】 深川めし ちゃんこ汁 こまつな 小松菜のおひたし	牛乳	飲用牛乳 あさり 油揚げ 生揚げ 鶏肉 大豆 かつおぶし	ごめ 麦油 さとう かたくり粉	ごぼう にんじん ショウガ ねぎ えのきたけ はくさい もやし こまつな	570kcal 26.0g

◎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。

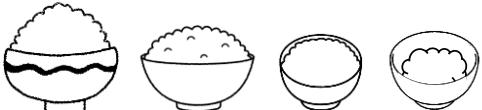
エネルギー  
(kcal) たんぱく質  
(g)

1月分 一日あたりの平均 631 26.8

3・4学年 1人1回当たりの  
学校給食摂取基準 650 26.0

<今月の給食目標> 「自分のからだにあった量を食べよう」

成長に伴って自分のからだに合うごはんの量を知り、  
食べられるようにしよう。



<全国学校給食週間の献立>

給食の歴史に沿って、昔の給食を今の栄養摂取量に合わせて再現します。

