

# 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	米 麦 油 じゃがいも 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	成人の日					
13 火	麦ごはん おみくじコロケ お雑煮	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ウインナー 鶏肉 豆腐	米 麦 油 じゃがいも 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 半ししいたけ ホールコーン	702kcal 26.0g
14 水	ソース焼きそば たまごスープ 青のりポテトビーンズ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 大豆 あおのり	油 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	麦ごはん 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 豚肉	米 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	食パン じゃがいも 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	653kcal 26.7g
19 月	ごはん ひじきふりかけ 車麴とやさいのうま煮 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 鶏肉	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 車麴	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	高菜チャーハン 手作りシュウマイ 中華風たまごコンスープ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ たまご	米 油 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 半ししいたけ 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	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 果物(オレンジ)	牛乳	飲用牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ 半ししいたけ 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。



令和8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	
22	木	冬野菜うどん ししゃもの磯部揚げ あんこ白玉	牛乳	豚肉 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐 小豆	うどん 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	【かしうさペーカリー】 かしうさツナマヨコーンパン ポークビーンズ 野菜のソテー	牛乳	豚肉 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 じゃがいも	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	サケ みそ 油揚げ 豆腐	米 油 ごま こんにやく 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 クジラの電田揚げ 野菜のゆかり和え みそけんちん汁	牛乳	クジラ 豆腐 みそ	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	懐かしのシュガー揚げパン 鶏肉とパンネのトマト煮 コールスローサラダ	牛乳	ベーコン 鶏肉 大豆	油 コッパパン さとう じゃがいも ペンネマカロニ 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 果物(みかん) ミルク(ココア)	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 しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールのトマト 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 小松菜のおひたし	牛乳	あさり 油揚げ 生揚げ 鶏肉 大豆 かつおぶし	米 麦 油 さとう かたくり粉	ごぼう にんじん しょうが ねぎ えのきたけ はくさい もやし こまつな	570kcal 26.0g

全国学校給食週間

◎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再現します。

