

日曜日	10月前半献立表 令和5年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
	行事 食育	のみの 飲物	しゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる		はね 骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる				からだ 体の調子をとのえる	
							たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
2月	東京都	牛乳	麦ごはん	すき焼き風 煮込み	小松菜の おひたし	のりの つくだに	アサリ とうふ あぶらあげ	牛乳	米 麦 さとう 糸こんにやく	あぶら	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ 長ねぎ もやし のり	661	30.2		
3火	東京都	牛乳	郷土料理：東京都 おやこどん 親子丼		ちゃんこ汁	野菜の ピリ辛漬	とり肉 卵 あぶらあげ とうふ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ だいこん 長ねぎ きゅうり もやし	690	31.0		
4水		牛乳	ごはん (ゆめぴりか)	あき 秋サケの ちゃんちゃん焼き	あお 青のりピーズ		サケ みそ 大豆	牛乳	米 じゃがいも さとう 小麦粉 片栗粉	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ のり	646	33.4		
5木		牛乳	いもほり コロックバーガー	おはなし給食 オニオンスープ		コールスロー サラダ	ぶた肉 大豆 ベーコン とうふ	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	670	24.7		
6金		牛乳	なめし 菜飯	ようふう 洋風かきあげ風 卵焼き	わせた 早稲田みょうが 入りみそ汁	文学給食 夏目漱石	ぶた肉 卵 とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう じゃがいも こま	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ みょうが	632	30.3		
10火		牛乳	麦ごはん	アブラガレイと野菜の 黒酢あえ		ちゅうかふう 中華風 コーンスープ	アブラガレイ とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	631	23.9		
11水	伊那市 給食	牛乳	ドライカレー	カラフル サラダ	伊那市産 ナイアガラ		ぶた肉 大豆	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	バター あぶら	にんじん こまつな 赤パプリカ ぶどう (ナイアガラ)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ コーン	640	23.9		
12木		牛乳	麦ごはん	レバポテあげ	とうふの みそ汁	てづく 手作り ふりかけ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	えのきだけ	660	28.8		
13金		牛乳	かしうさ あんぱん	伊那市産ぶなしめじととり肉の クリームシチュー	野菜ソテー		あすき とり肉	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも	バター あぶら	にんじん バセリ こまつな	たまねぎ しめじ にんにく もやし	710	30.2		
16月		牛乳	ぶた肉と卵の そぼろ丼	さつまいもの みそ汁	野菜の からしあえ		ぶた肉 卵 とうふ みそ あぶらあげ 大豆	牛乳	米 麦 さとう さつまいも	あぶら	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし	655	30.2		

※食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する可能性があります。
10月分の給食費の引き落とし日は10月17日(火)となります。
※全児童の身長、体重を元に摂取栄養素量を設定しています。

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月平均	662	27.7	22.4	357	3.3	6.2	721	0.42	0.68	28	3.5	2.4
柏木小学校基準	680	25.5	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【伊那市給食】

新宿区の友好都市、長野県伊那市からとれたての野菜、果物、きのこを
送っていただいています。今月はりんご、梨、ぶどう、しめじ、米を
使用します。伊那市の食材は太文字で記載しています。
ご確認ください！



日	曜日	10月後半献立表					令和5年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき		
		行事 食育	のみの 飲物	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
								たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しじつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう		
17	火		牛乳	ハヤシライス	バジルドレッシング サラダ	ヨーグルト ブルーベリー ソース	ふた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう	バター あぶら	にんじん トマト こまつな ブルーベリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ バジル	724	25.7	
18	水		牛乳	赤飯	とりの てりやき	臭たくさん みそ汁	ポッチャ 白玉	あすき とり肉 とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	米 さとう 片栗粉 白玉粉 小麦粉 こま	にんじん こまつな クラブ リーズ	にんにく しょうが えのきたけ わかめ	651	26.7	
19	木	伊那市 給食	牛乳	伊那市産ぶなしめじと豚肉の うどん	焼きシシャモ	伊那市産 ホワイトを使った アップルパイ	ふた肉 あぶらあげ	牛乳 シシャモ	うどん さとう 片栗粉 春巻きの皮	あぶら	にんじん こまつな りんご (シナノスイート)	だいこん ぶなしめじ	673	30.8	
20	金		牛乳	麦ごはん	高野とうふと野菜の うま煮	先生献立 3年1組 小林先生	大学いも	とり肉 高野とうふ	牛乳	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 さつまいも はちみつ	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ	687	26.8
23	月	せんせい 先生 献立	牛乳	バターライス	キリマール	パリパリサラダ	ミルクティー ゼリー	サバ	牛乳 調理用牛乳	米 麦 じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	バター あぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし 寒天	662	24.1
24	火		牛乳	麦ごはん	ホイコーロー	ワンタンと卵の スープ		ふた肉 みそ 卵	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 ワンタンの皮	あぶら	にんじん 赤パプリカ こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし 長ねぎ	655	25.3
25	水	伊那市 給食	牛乳	ミートソース スパゲッティ	サツポテサラダ	伊那市産 南水		ふた肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ 加糖練乳	スパゲッティ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら	にんじん トマト なし(南水)	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり	646	28.8
26	木		牛乳	メープル フレンチ トースト	クラムチャウダー	ツナブロッコリー と卵のサラダ		卵 ベーコン アサリ 白いんげん豆 ツナ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	食パン さとう メープル じゃがいも 小麦粉	バター あぶら	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし	643	25.5
27	金		牛乳	さつまいもと 栗のごはん	秋サケの 紅葉焼き	豚汁	行事食給食：十三夜 お月見 ゼリー	サケ ふた肉 みそ とうふ	牛乳	米 さつまいも こんにやく さとう 栗	あぶら マネズ (卵不使用)	にんじん こまつな ぶどうジュース あんず	たまねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ 寒天	640	27.7
30	月	せんせい 先生 献立	牛乳	クファ ジュシー	フーチャンプルー	先生献立 3年2組 高橋先生	パイナップル ゼリー	ふた肉 とうふ 卵	牛乳	米 麦 車 さとう	あぶら	にんじん パイナップル パイナップル ジュース	しょうが にんにく キャベツ もやし 寒天	661	26.8
31	火		牛乳	マーボーラーメン	わかめサラダ	かぼちゃ ドーナツ		ふた肉 とうふ みそ	牛乳 調理用牛乳 じゃこ	中華めん さとう 片栗粉 小麦粉	バター あぶら	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ もやし キャベツ 寒天 わかめ	715	30.4

【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。

給食室や給食中の様子を柏木小学校ホームページに掲載して

います。ぜひ、ご覧ください

