



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちけい ちく ちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだのうご めつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
2	金	ごはん			米	571	 【車麴】 車麴は、小麦粉から作られる「お麴」の仲間です。長い棒に生地をぐるぐると巻き付けて、その都度焼いて作られます。輪切りにしたときの形が車の「車輪」に似ていることから「車麴」と名前がついたそうです。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			23.9	
		にくとうふ肉豆腐	豚肉 豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ こまつな	サラダ油 こんにやく 砂糖 かたくりこ 車麴	16.2	
		かまぼこと野菜のごま和え	かまぼこ	こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま		
		なめたけ		えのきたけ			
		くだもの(ピオーネ)		ピオーネ			
5	月	マラサダ			★丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油	568	【コラボ給食withハワイ】 渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は令和6年に姉妹都市になりました。これを記念して、給食ではハワイの料理を作ります。マラサダとは、発酵させた生地を油で揚げ、砂糖をまぶした料理です。給食では丸パンを揚げ、マラサダ風のあげパンを作ります。マヒマヒは、ハワイでよく食べられる白身魚で、日本ではシイラと呼ばれています。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			31.4	
		マヒマヒのガーリックソース	しいら	玉ねぎ にんにく	砂糖	21.6	
		コブサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン汁 にんにく	エッグケアマヨネーズ		
		ポーチューグーズビーンズスープ	ウィンナー レンズまめ ミックスビーンズ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマトペースト	サラダ油 じゃがいも		
6	火	わかめごはん	わかめご飯の素		米 麦	656	【10月10日*目の愛護デー】 目の愛護デーにちなんで、目の健康に役立つ「ビタミンA」が豊富なブルーベリーを使ってケーキを作ります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			28.5	
		とうふ豆腐とチーズの玉子焼き	豚ひき肉 豆腐 ひじき ★たまご ★チーズ	玉ねぎ にんじん	サラダ油 砂糖	23.2	
		とんじる豚汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごま油 さつまいも こんにやく		
		くだもの(シャインマスカット)		シャインマスカット			
7	水	クリームスパゲッティ	鶏肉 あさり ★牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 米粉	589	【10月10日*目の愛護デー】 目の愛護デーにちなんで、目の健康に役立つ「ビタミンA」が豊富なブルーベリーを使ってケーキを作ります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			25	
		やさい野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油	18	
		ブルーベリーケーキ	★たまご ★ヨーグルト	ブルーベリー レモン汁	小麦粉 ★バター 砂糖		
13	火	ごはん			米	652	【コラボ給食with服部学園】 服部学園とのコラボ給食の第三弾は、「魚のコーンフ레이크揚げ」です。魚の衣にコーンフ레이크を使うことで、時間がたってもサクサク感の残ります。カレー風味のソースは、白身魚のあっさりとした味にコクを足し、魚特有のにおいを上手に消して食欲をそそります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			26.3	
		おからのハンバーグ	豚ひき肉 おから 豆腐	玉ねぎ しょうが	パン粉 じゃがいも 砂糖	21.1	
		じゃがいものガーリック炒め	ベーコン	にんにく ホールコーン	サラダ油 じゃがいも		
		カレースープ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ	サラダ油 マカロニ		
14	水	ミルクパン			★ミルクパン	633	【コラボ給食with服部学園】 服部学園とのコラボ給食の第三弾は、「魚のコーンフ레이크揚げ」です。魚の衣にコーンフ레이크を使うことで、時間がたってもサクサク感の残ります。カレー風味のソースは、白身魚のあっさりとした味にコクを足し、魚特有のにおいを上手に消して食欲をそそります。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			27.3	
		さかな魚のコーンフ레이크揚げ	メルルーサ	にんにく 玉ねぎ スズキニ パプリカ	小麦粉 米粉 コーンフ레이크 パン粉 揚げ油 砂糖 オリーブ油	22.2	
		やさい野菜スープ	ウィンナー	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	油		
15	木	スクランブルカレー	鶏肉 ★たまご	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 ★りんご	米 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	651	【しぶや味めぐり給食】 しぶや味めぐり給食とは、渋谷区ならではのおいしい給食を味わってもらいたいという願いから、渋谷区と西南北の4つの地域に分けて作った献立です。15日は渋谷区北部の献立です。スクランブルカレーは、「スクランブル交差点」の名前をヒントに作った、スクランブルエッグをのせたカレーです。
		ジョア(ストロベリー)	★ジョア(ストロベリー)			21.5	
		お茶ドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	サラダ油 砂糖	17.5	
		タピオカミルクティープリン	ルカンテンウルトラ ★牛乳 ★生クリーム		砂糖 タピオカ		
16	金	ごはん			米	615	【しぶや味めぐり給食】 しぶや味めぐり給食とは、渋谷区ならではのおいしい給食を味わってもらいたいという願いから、渋谷区と西南北の4つの地域に分けて作った献立です。15日は渋谷区北部の献立です。スクランブルカレーは、「スクランブル交差点」の名前をヒントに作った、スクランブルエッグをのせたカレーです。
		ぎゅうにゅう牛乳	★牛乳			27.6	
		いかのチリソース	いか 大豆	しょうが ねぎ にんにく	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 サラダ油 砂糖	17.2	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん はくさい	ごま ごま油		
		くだもの(柿)		柿			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

食べ物のもったいないを減らそう!

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」をへらしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する

食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する

体に必要な量を
知ることが大切です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

令和8年度

10月



予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(18回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちく にく せき は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの ちようし じよん 調子を整えるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
19	月	そばろ井	★たまご 鶏ひき肉	しょうが	米 麦 サラダ油 砂糖	625	【里芋★秋が旬】 里芋のぬめり成分は、病気を予防し おなかの調子を整えてくれる働きが あります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.3	
		さといも に 里芋の煮っころがし	鶏肉	にんじん さやいんげん	砂糖 里芋 こんにやく	22.1	
		なめ じる なめこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	なめこ にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな			
20	火	じゃこべえごはん	ベーコン 油揚げ ちりめんじゃこ	にんにく こまつな	米 もち米 ごま油 ごま	607	【じゃこべえごはん】 ちりめんじゃことベーコンを使って作 る混ぜごはんです。ベーコンやじゃこ のうま味とにんにくの風味が食欲を そそります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			21.3	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	かたくりこ 小麦粉 サラダ油	18.2	
		さつまいものみそ汁	みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな	さつまいも		
		くだもの(りんご)		★りんご			
21	水	ごもく 五目あんかけ焼きそば	豚肉 なんと あさり いか	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい チンゲンサイ	中華めん サラダ油 かたくりこ ごま油	662	【さつまいも】 あき秋はさつまいもがおいしい季節です ね。10月～2月頃の給食では、さつ まいもがたくさん登場します！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.4	
		もやしのナムル		もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま	20.9	
		だいず い だいがかいも 大豆入り大学芋	大豆		さつまいも かたくりこ 揚げ油 砂糖 水あめ		
22	木	ごはん			米	653	【食べ比べりんご】 あか かわ 赤い皮の「シナノスイート」と、黄色い かわ 皮の「トキ」の2種類のりんごを皮付 きて出す予定です。品種によって味 や食感はどう違うのでしょうか？ぜひ 食べ比べてみてくださいね！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28	
		まーぼ豆腐	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ	ごま油 砂糖 かたくりこ	22.2	
		パンサンスー	ロースハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖 ごま油		
		くだもの(食べ比べりんご)		★りんご			
23	金	みそすき井	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな	米 麦 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま	616	【10月23日★十三夜】 じゅうさんや 十三夜にちなんで、みたらし団子を つくります。お団子は一口30回以上、 よく噛んで食べるようにしましょう！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.7	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま	18.4	
		みたらしだんご			白玉団子 砂糖 かたくりこ		
26	月	くり 栗おこわ			米 もち米 栗 ごま	554	【秋いっぱい献立】 「栗・鮭・かぶ・れんこん・しめじ・さ つまいも」といった秋が旬の食材を たくさん使った給食を作ります。秋の 味覚を味わっていただきます！
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.3	
		さけ しお 鮭の塩こうじ焼き	さけ			13.8	
		かぶのゆかりあえ		かぶ きゅうり			
		あきやさい 秋野菜のみそ汁	油揚げ みそ	れんこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ こまつな	さつまいも		
27	火	ほうとう	豚肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ かぼちゃ こまつな	ほうとう ごま油 砂糖	653	【五平餅】 ごはんを潰して形を作り、みそダレを ぬ 塗って焼いた料理です。中部地方の さんかんぶ 山間部で生まれた郷土料理です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.1	
		はくさい しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい にんじん ほうれんそう		14.9	
		ごへいもち 五平餅	みそ		米 もち米 砂糖 すりごま ごま		
28	水	ぶた 豚キムチ丼	豚肉	にんにく ★キムチ ねぎ はくさい 玉ねぎ にら えのき	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	680	【さつまいもパイ】 とくだい 特大のぎょうざの皮でさつまいもと んごで作るあんを包み、油でカリッと あげて作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.7	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖	21.9	
		さつまいもパイ		★りんご缶詰	さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油		
29	木	ごはん			米	587	【ちくわぶ】 ちくわぶは、小麦粉に水と塩を加えて 練ったものを茹でて作られています。 関東ではおでんの具として親しまれ ています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.7	
		さばのおろし焼き	さば	しょうが だいこん	かたくりこ	20	
		やさい 野菜のごま和え		こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま		
30	金	ちくわぶ入り根菜汁	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	ごま油 ちくわぶ		【10月31日★ハロウィン】 ハロウィンにちなんで、かぼちゃを たっぷり18kg使って、給食室でルー から手作りのシチューを作ります。
		はちみつレモントースト		レモン汁	★食パン はちみつ ★バター	559	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.5	
		パンプキンシチュー	鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	サラダ油 小麦粉 ★バター	23	

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネ ルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	618	25.9	19.6	369	93	2.6	2.9	226	0.38	0.5	30	2.5	5.8

10月の給食目標

好ききらいをなくそう！