



9月予定献立表



2026年度(令和8年度)

渋谷区立代々木中学校

日	曜 日	牛 乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質		
1	火	○	餃子風あんかけ丼 野沢菜炒め ぶどうゼリー 防災の日コラボ給食 栃木県宇都宮市の郷土料理！ 	豚ひき肉 たまご	牛乳 粉寒天	にら にんじん 野沢菜漬 こまつな しょうが にんにく キャベツ えのきたけ もやし ぶどうジュース	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	760 kcal 29.6 g 24.9 g	
2	水	○	レモンシュガートースト ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ 	ベーコン 豚肉 大豆	コンデンス ミルク 牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん トマトケチャップ トマトビュレ こまつな レモン(果汁) レモン セロリ 玉葱 キャベツ にんにく	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖	735 kcal 27.1 g 33.9 g	
3	木	○	ご飯 鯖のコチュジャンみそだれ 炒合菜(チャーホーサイ) 冬瓜とうずら卵のスープ 	さば 白みそ 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな にら しょうが ねぎ にんにく キャベツ ホールコーン とうがん	米 三温糖 はるさめ 片栗粉 ごま油	759 kcal 34.5 g 28.7 g	
4	金	○	メキシカンピラフ チーズオムレツ 豆とマカロニのスープ	ウィンナー 鶏ひき肉 たまご チーズ ベーコン いんげんまめ	牛乳 生クリーム	トマト缶 トマトケチャップ ピーマン 赤パプリカ こまつな にんじん	にんにく 玉葱 ホールコーン マッシュ ルーム	米 じゃがいも リボン マカロニ	728 kcal 27.7 g 29.0 g
7	月	○	スタミナ丼 中華コーンスープ 冷凍みかん 	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな にんにく 玉葱 しょうが キャベツ もやし クリームコーン ホールコーン きくらげ(乾) 冷凍みかん	米 大麦 片栗粉 ごま油 砂糖	712 kcal 27.1 g 18.7 g	
8	火	○	ご飯 さんまのかば焼き 小松菜の菊花和え けんちん汁 9日 重陽の節句 行事食 	さんま 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん もやし 干し菊 だいこん ごぼう ねぎ	米 薄力粉 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 砂糖 油	754 kcal 28.9 g 31.3 g
11	金	○	代々中特製チキンカレーライス 糸寒天サラダ りんご 	鶏肉 レンズまめ	牛乳 糸寒天	にんじん トマト ビュレ こまつな にんにく しょうが セロリ 冷凍オニオン ソテー 玉葱 キャベツ りんご	米 大麦 薄力粉 じゃがいも	バター 砂糖 油	815 kcal 24.5 g 26.6 g
14	月	○	ご飯 大豆ふりかけ 肉じゃが カリカリじゃこサラダ	大豆水煮 かつお節 豚肉	牛乳 青のり ちりめん じゃこ	にんじん さや いんげん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	白ごま 砂糖 ごま油	665 kcal 25.4 g 16.1 g
15	火	○	ガーリックフランス さつまいものクリームスープ ペンネのナポリタン 	鶏肉 ローズハム	牛乳 スキムミルク クリーム チーズ 生クリーム チーズ	パセリ にんじん トマトケチャップ トマトビュレ ピーマン にんにく 玉葱 しめじ セロリ	ソフト フランスパン さつまいも 米粉 マカロニ	無塩バター オリーブ油	784 kcal 29.4 g 35.0 g
16	水	○	深川めし ししゃものフライ 野菜のレモン醤油和え みそ汁	油揚げ あさり 木綿豆腐 味噌 白みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん トマト ケチャップ こまつな ごぼう しょうが キャベツ 三温糖 もやし レモン(果汁) だいこん えのきたけ ねぎ	米 発芽玄米 三温糖 薄力粉 パン粉(乾)	揚げ油 砂糖	707 kcal 33.0 g 24.8 g
17	木	○	トマトクリームスパゲッティ さっぱりポテトサラダ 梨 	豚ひき肉 いんげんまめ	スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ 牛乳	にんじん トマト(水煮) トマトケチャップ トマトビュレ ほうれんそう 玉葱 しょうが にんにく セロリ きゅうり なし	スパゲッティ 米粉 じゃがいも 三温糖	オリーブ油	746 kcal 31.1 g 25.5 g
18	金	○	ご飯 めかじきの唐揚げ生姜ソース 荳わかめの和え物 卵スープ	めかじき 鶏肉 たまご	牛乳 くきわかめ	にら 赤パプリカ にんじん チンゲンサイ 玉葱 キャベツ えのきたけ 黄パプリカ にんにく しょうが きゅうり ホールコーン ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油	772 kcal 33.2 g 26.6 g	
24	木	○	冷やしごまだれうどん みたらしいもちもち ぶどう  25日 中秋の名月 行事食 	鶏肉 油揚げ 白みそ かつお節 たまご	わかめ 牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな もやし ぶどう うどん 片栗粉 じゃがいも 三温糖	砂糖 白ねりごま 白ごま 白すりごま ごま油	728 kcal 30.1 g 28.8 g	
26	土	○	フライドライス フリフリチキン サイミン風スープ  コラボ給食 ハワイ	ウィンナー たまご 鶏肉 なると	牛乳	こまつな ケチャップ にんじん 玉葱 バイン ズ にんにく しょうが もやし はくさい ねぎ	米 はちみつ ごま油 砂糖	760 kcal 31.0 g 28.5 g	
28	月	○	豚キムチ丼 ニラ玉スープ 梨 	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんにく しめじ 玉葱 白菜キムチ えのきたけ なし 米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油	749 kcal 31.6 g 24.3 g		
29	火	○	ご飯 ぶりカツ からし和え さつま汁 	ぶり 鶏肉 油揚げ 味噌 白みそ	牛乳	こまつな にんじん もやし キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 薄力粉 パン粉(生) 三温糖 こんにゃく さつまいも	揚げ油 砂糖 ごま油	873 kcal 35.1 g 33.8 g
30	水	○	カレーピラフ ミネストローネ パンプキンドーナツ 	豚肉 ベーコン いんげん まめ たまご	牛乳 チーズ	トマトケチャップ ピーマン 赤パプリカ にんじん ホールトマト かぼちゃ 玉葱 マッシュ ルーム にんにく セロリ	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 グラニュー糖	バター 油 砂糖 揚げ油	807 kcal 26.0 g 27.0 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

給食だより 9月

令和8年8月31日
渋谷区立代々木中学校

今年の夏のようなあついやる気を引き出そう！

久しぶりの登校で、「朝ちゃんと起きられるかな…」
「授業に集中する気持ちに切り替えられるかな…」と
思っている人はいませんか。

勉強や運動のやる気の素になるのは、整った生活リズムです。
暑い夏と同じくらい熱いやる気
を引き出すコツを教えます。

早起き

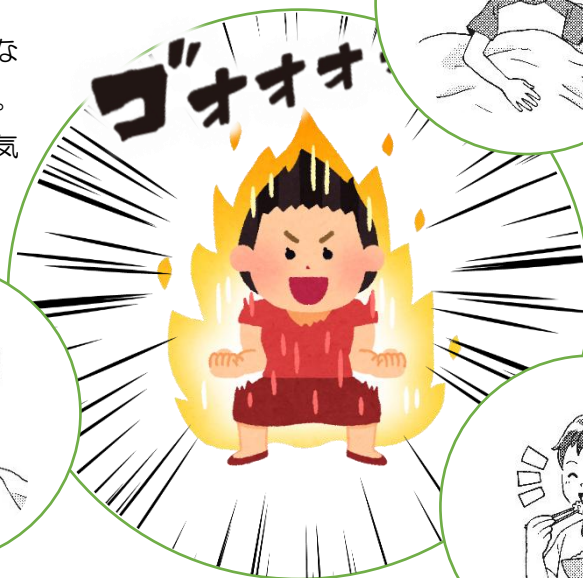


早めに起きて
朝の光を浴びるようにしよう！土曜日や日曜日
も、学校がある日と同じ時間に起きよう。

早寝



早めに寝て、8時間は
睡眠時間をとれるよう
にしよう。寝る1時間前
には、スマホやゲームは
やめて質の高い睡眠を
目指そう。



朝ご飯は、脳と体に「お
はよう」のスイッチを入れ
てくれます。

よく噛むことで、午
前中のやる気もアッ
プ！（幸せホルモンのセ
ロトニンの効果）

朝ご飯

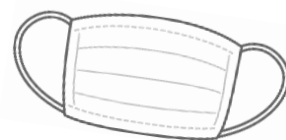


給食当番はマスクを着用しましょう！

食中毒の予防のため、給食当番で配膳をするときは、マスクを着けてください。

給食室では、調理員さんが衛生に気を付けて料理を作ってくれています。教室に届いた給食の
衛生を守ってクラスみんなに届けるのは、給食当番さん、あなたです！

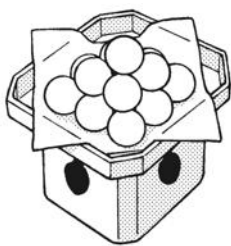
給食当番を担当する週は、家庭からのマスクのご持参にご協力ください。



今年の十五夜(中秋の名月)はいつ？9月25日です。

クイズ

十五夜にお供えする
月見団子の数は、
何個でしょうか。



答え 15個

十五夜の名前通り、15個をお供えします。
一番下の段に9個、次の段に4個、一番上
の段に2個で15個です。十三夜の場合は、
13個のお団子をお供えします。