

10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			
2	金	○	ご飯 鯖のバター醤油焼き じゃがいものきんぴら炒め 生揚げのみそ汁	さわら 生揚げ みそ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう 玉葱 米 じゃがいも バター 油 砂糖 ごま	713 kcal 33.8 g 25.6 g		
6	火	○	ココアパン ハンガリアシチュー 糸寒天サラダ ぶどう	豚肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 生クリーム チーズ 糸寒天	にんじん トマトジュース トマトケチャップ さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどう	ココアパン 薄力粉 じゃがいも バター 砂糖 油	708 kcal 25.9 g 29.7 g	
7	水	○	ご飯 おから入りメンチカツ キャベツのおかか和え みそ汁	豚肉 おから かつお節 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	トマトケチャップ	玉葱 キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ	米 薄力粉 パン粉	油	793 kcal 30.9 g 30.9 g
8	木		秋季休業日							
9	金		秋季休業日							
12	月		スポーツの日							
13	火	○	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ ポテト入りフレンチサラダ 栗と紅茶のケーキ	ツナ缶 たまご	刻みひのり 牛乳 スキムミルク	にんじん	玉葱 だいこん キャベツ きゅうり	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも 薄力粉	オリーブ油 砂糖 バター 栗甘露煮	830 kcal 31.3 g 28.6 g
14	水	○	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃの団子汁	鮭 ちくわ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが だいこん はくさい ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 白玉粉 米粉	油	732 kcal 36.0 g 17.4 g
15	木	○	チリビーンズライス ポテトのごまマヨサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトケチャップ トマトジュース トマトピューレ ごまつな	にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム ホールコーン りんご	米 じゃがいも	塩 砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ	769 kcal 27.0 g 23.6 g
16	金	○	ご飯 中華春巻き 寒天入りナムル 卵スープ	鶏肉 たまご	牛乳 糸寒天	にんじん にら ごまつな チンゲンサイ	だけのこ 椎茸 きくらげ もやし 玉葱 ホールコーン ねぎ	米 春雨 春巻きの皮 薄力粉 片栗粉	ごま油 油 ごま	716 kcal 23.9 g 26.7 g
19	月	○	きのこピラフ ジャーマンオムレツ ABCスープ	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	しめじ えのきだけ しいたけ マッシュルーム 玉葱 キャベツ	米 じゃがいも マカロニ	バター 油 砂糖 オリーブ 油	752 kcal 28.7 g 24.4 g
20	火	○	ご飯 鶏のから揚げ 野菜のレモン醤油和え お麩のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン(果汁) ねぎ	米 片栗粉 薄力粉 麩	油 砂糖	746 kcal 32.8 g 28.3 g
21	水	○	フレンチトースト クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ 柿	たまご ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳	にんじん かぶ (葉) ごまつな	玉葱 かぶ キャベツ ホールコーン 柿	食パン じゃがいも 薄力粉	砂糖 バター 油	735 kcal 28.2 g 30.7 g
22	木	○	ご飯 コチュジャン肉じゃが 鶏肉入り中華サラダ みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま ごま油	728 kcal 26.2 g 20.8 g
23	金	○	秋の香りご飯 ニギスのから揚げ 沢煮椀 お月見団子 黒蜜きなこ添え	鶏肉 ニギス 豚肉 きな粉	牛乳	にんじん 水菜	しめじ まいだけ だいこん ごぼう だけのこ	米 発芽玄米 さつまいも 米粉 片栗粉 白玉団子 黒砂糖 黒みつ	栗 油	725 kcal 25.7 g 18.4 g
26	月	○	ご飯 コロケ こんにゃくサラダ かぶのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん トマトケチャップ かぶ (葉)	玉葱 きゅうり もやし ねぎ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 こんにゃく	油 砂糖 ごま油 油 ごま	797 kcal 26.5 g 29.5 g
27	火	○	ミートチーズドッグ チキンポトフ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ホールトマト トマトケチャップ にんじん パセリ	セロリ にんにく 玉葱 キャベツ しめじ パイン缶 黄桃缶 りんご缶 洋梨缶	ミルクパン パン粉 じゃがいも		746 kcal 33.7 g 28.9 g
28	水	○	ご飯 さんまのカラフルかば焼き 小松菜のあえもの さつま汁	さんま 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	玉葱 キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま油 ごま	807 kcal 29.5 g 35.4 g
29	木	○	中華丼 もやしのごまナムル りんご	豚肉 むきえび いか うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが 玉葱 キャベツ だけのこ 椎茸 もやし にんにく りんご	米 大麦 片栗粉	油 油 ごま	746 kcal 33.0 g 23.8 g
30	金	○	きつねうどん ツナサラダ パンプキンパイ	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん ごまつな かぼちゃ	しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	うどん パイ皮	砂糖 油 バター	793 kcal 28.3 g 30.8 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10月

令和8年9月30日
渋谷区立代々木中学校

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

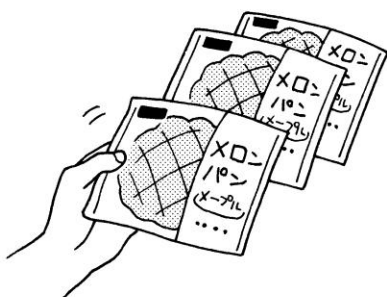
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。