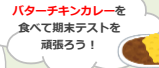




令和8年9月 学校給食予定献立表



実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 火	【渋谷区コラボ給食 with 宇都宮・甲府市】 餃子風あんかけ丼 牛乳 野菜菜炒め ぶどうゼリー 	豚ひき肉 たまご	牛乳 粉寒天	にんにく 野菜菜漬 ごまつな	しょうが にんにく キャベツ えのきたけ 緑豆もやし ぶどうジュース	米 発芽玄米 片栗粉	油 砂糖 ごま油 ごま	754	31.5	27.5
2 水	ごはん 牛乳 うめひきふりかけ 蛙のちゃんちゃん焼き のつべい汁	さけ 白みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 干しひじき	にんにく ピーマン ごまつな	梅干し キャベツ 玉葱 しめじ だいこん	米 片栗粉	砂糖 白ごま バター	717	40.4	22.3
3 木	手作りメロンパン 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 秋野菜ポトフ	たまご 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんにく	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 にんにく だいこん れんこん エリンギ	丸パン 薄力粉 メロンリキュール グラニュー糖 じゃがいも	バター 砂糖 油	806	28.2	28.6
4 金	【重陽の節句献立】 さつま芋ごはん 牛乳 秋野菜の甘酢あんかけ 菊の花のすまし汁 巨峰 	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんにく かぼちゃ ピーマン トマトケチャップ みつば	しょうが 巨峰 れんこん 干し菊	米 さつまいも 片栗粉	黒ごま 揚げ油 砂糖	829	25.1	28.2
5 土	ねぎ塩豚丼 ジョア（ブレーン） 中華スープ 	豚肉 鶏肉	乳酸菌飲料	にんにく にんにく ごねぎ	にんにく 玉葱 ブラックマツパもやし ねぎ レモン果汁 キャベツ	米 春雨	油 ごま油	695	19.7	26.2
8 火	バターチキンカレー （リコカレーさん監修レシピ） コーヒータン ピクルス シャインマスカット 	鶏肉	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 乳酸飲料	トマト缶 コリアンダー にんにく	レモン果汁 セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり シャインマスカット	米 はちみつ	バター 白ねりごま 砂糖	814	32.3	25.9
11 金	野菜たっぷりタンメン 牛乳 のり塩大豆 いちごヨーグルト 	豚肉 大豆	牛乳 青のり ヨーグルト	にんにく デンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 緑豆もやし キャベツ ねぎ きくらげ（乾） いちごジャム 冷凍いちご レモン（果汁）	中華めん 片栗粉	ごま油 油 砂糖	798	31.9	29.8
14 月	ごはん 牛乳 キムムッチ（韓国風ふりかけ） チーズタッカルビ たまごスープ	鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 刻みのり ピザ用チーズ	にんにく デンゲンサイ	にんにく キャベツ 玉葱 しょうが ねぎ	米 トック 片栗粉	ごま油 砂糖 ごま 油	763	32.7	27.6
15 火	ごはん 牛乳 塩肉じゃが 春雨サラダ 	豚肉 ハム	牛乳	にんにく きぬさや	にんにく しょうが 玉葱 緑豆もやし きゅうり	米 じゃがいも しらたき 春雨	油 砂糖 ごま油	759	29.0	25.8
16 水	えびクリームライス 牛乳 バジルサラダ 梨 	鶏肉 むきえび チーズ	牛乳 牛乳	ほうれんそう にんにく ブロッコリー バジル	玉葱 マッシュルーム キャベツきゅうり にんにく なし	米 薄力粉	油 バター オリーブ油 砂糖	748	29.7	30.2
17 木	ツナきのこスパゲティ 牛乳 シーザーサラダ バナナケーキ	まぐろ缶詰 ベーコン たまご	刻みのり 牛乳 粉チーズ 牛乳	にんにく	にんにく 玉葱 キャベツ しめじ えのき エリンギ きゅうり ホールコーン バナナフレーク	スパゲッティ クルトン 薄力粉 きび砂糖	オリーブ油 油 砂糖 バター	752	25.5	30.8
18 金	ごはん 牛乳 メンチカツ 三色和え 味噌汁	豚ひき肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 牛乳	トマトケチャップ ごまつな にんにく	玉葱 しょうが ブラックマツパもやし だいこん しめじ ねぎ	米 パン粉（生・乾） 薄力粉		798	30.1	33.3
24 木	【渋谷区コラボ給食】しずや味めぐり 吉田うどん 牛乳 笹かまの緑茶揚げ 黒ごま団子 	牛肉 白みそ 笹かまぼこ	牛乳	にんにく ごまつな	玉葱 キャベツ ねぎ	うどん 薄力粉 白玉団子 和三盆糖	油 砂糖 黒すりごま	804	35.1	29.0
28 月	ルーローハン 牛乳 ルオポータン（大根スープ） りんご 	豚肉 うすら卵水煮 木綿豆腐	牛乳 わかめ	デンゲンサイ にんにく	しょうが にんにく たけのこ（水煮） 玉葱 だいこん ねぎ りんご	米 黒砂糖 片栗粉	ごま油	797	35.1	32.9
29 火	【渋谷区コラボ給食】しずや味めぐり チーズパン 牛乳 ミルクシチュー ツナ入り豆腐サラダ カフェオレゼリー 	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶	牛乳 牛乳 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	にんにく	玉葱 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	チーズパン じゃがいも 薄力粉	油 バター 砂糖	762	33.2	35.5
30 水	さんまの蒲焼き丼 牛乳 青じそ和え 田舎汁 	さんま 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんにく 大葉 ごねぎ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん はくさい 玉葱	米 薄力粉 つきごんにやく	揚げ油 砂糖 油	817	34.5	37.5

給食回数 16回

※食材調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

9月給食だより



令和8年9月1日
渋谷区立原宿外苑中学校

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているのかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、**栄養バランス**をよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂においしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



9月の給食では、牛乳だけでなくひじきやごま、サケ、サンマなどカルシウムやビタミンDが豊富な食材を使った献立が登場します。残さずしっかり食べましょう！