



令和8年10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人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 金	大根ほたてご飯 牛乳 豚の西京焼き 青菜の梅肉和え 白菜汁 	油揚げ ほたて水煮 豚肉 西京みそ 白みそ	牛乳	ごまつな にんじん	だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ 練り梅 はくさい えのき	米	砂糖 油 ごま油 白ごま	716	32.5	26.8
3 土	チキンカレーライス ジョア (ブレン) 白玉フルーツポンチ 	鶏肉	ジョア(ブレン)	にんじん トマトケチャップ トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 パインジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 白玉団子	油 砂糖 バター	749	21.2	16.6
6 火	スタミナ野菜丼 牛乳 すいとん ぶどう 	ベーコン 豚肉 鶏肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 干し椎茸 だいこん ごぼう ねぎ ぶどう	米 片栗粉 薄力粉 白玉粉 里芋	油 ごま油	822	29.8	29.9
7 水	マラサダ 牛乳 マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチュギーズビーンズスープ 【渋谷区コラボ給食】 ハワイ	しいら 鶏肉 ウィンナー ミックスビーンズ レンズまめ	牛乳 ヨーグルト(無糖)	トマトケチャップ にんじん	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁 トマトペースト	丸パン グラニュー糖 じゃがいも	砂糖 揚げ油 エッグクア Mayo ネーズ 油	791	41.7	28.4
13 火	塩ラーメン 牛乳 春巻き	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ ホールコーン しょうが にんにく 緑豆もやし ねぎ 干し椎茸	中華めん 春巻きの皮 薄力粉 緑豆はるさめ 片栗粉	油 ごま油 バター 砂糖 揚げ油	712	26.9	32.0
14 水	ピラフ 牛乳 タブクソテー (チキントマト煮) メルジメッキ・チョルバス (レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト 【渋谷区コラボ給食】 トルコ	鶏肉 レンズまめ	牛乳 ヨーグルト(無糖)	トマトピューレ にんじん	にんにく 玉葱 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 パस्ता じゃがいも 米粉 はちみつ	バター 油	836	30.9	26.5
15 木	菜めし 牛乳 かしわのじゅんじゅん (鶏のすき煮) 糸寒天のごま酢和え みたらし団子 【成瀬は天下を取りに行く】より 小説の舞台・滋賀県の郷土料理を提供	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 寒天	ごまつな にんじん	玉葱 はくさい ねぎ キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし	米 つきこんにやく 鮎 白玉団子 片栗粉	ごま油 白ごま 油 砂糖 白すりごま	774	29.8	23.0
16 金	ごはん 牛乳 里芋コロッケ かりかりじゃこサラダ 厚揚げの味噌汁	豚ひき肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	玉葱 きゅうり 緑豆もやし キャベツ えのき ねぎ だいこん	米 薄力粉 里芋 マッシュポテト	油 バター 揚げ油 砂糖 ごま油	728	22.1	28.0
19 月	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム (カレーポトフ) ココアケーキ (卵・小麦粉不使用)	鶏肉 たまご 木綿豆腐 豆乳	牛乳	にんじん 菜ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ キャベツ 大豆もやし	米 緑豆はるさめ 米粉 片栗粉 粉糖	油 砂糖	766	24.6	30.3
20 火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風野菜スープ 梨 	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい 梨	米 大麦 片栗粉	油 砂糖 ごま油	725	32.0	28.0
21 水	メープルハニートースト 牛乳 カルボナーラポテト キャベツの田舎風スープ 【赤毛のアン】より 物語の舞台・カナダにちなんだ メニューを提供	ベーコン 豆乳 ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 キャベツ	食パン はちみつ メープルシロップ じゃがいも マカロニ	バター 油	739	26.5	31.9
22 木	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 ツナと野菜の和え物 吉野汁	さば 赤みそ 白みそ 油揚げ まぐろ缶詰 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	米 片栗粉	砂糖 油	748	34.0	28.3
23 金	玄米入りご飯 牛乳 チキチキキン旨ごぼう 味噌汁 みかん 【渋谷区コラボ給食 with 服部学園】	鶏肉 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう なす 玉葱 緑豆もやし ねぎ みかん	米 発芽玄米 片栗粉 あらび粉	砂糖 揚げ油 白ごま	866	28.0	25.8
24 土	ポークストロガノフ ジョア (ブレン) コーンサラダ	豚肉	生クリーム ジョア(ブレン)	にんじん トマト (水煮) トマトケチャップ	にんにく セロリ 玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	米 薄力粉	バター 油 砂糖	739	21.5	22.8
27 火	チンジャオロース丼 牛乳 貝だくさん白濁スープ りんご食べ比べ 	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ はくさい りんご きくらげ (乾) ねぎ	米 大麦 片栗粉	油 砂糖 ごま油	739	30.3	28.1
28 水	ごはん 牛乳 カレーごまふりかけ 筑前煮 さっぱりポテトサラダ 	鶏肉 まぐろ缶詰	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん きぬさや	れんこん だいこん 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう きゅうり	米 つきこんにやく じゃがいも	白ごま 油 砂糖	731	29.6	25.4
29 木	秋のかおりご飯 牛乳 白身魚の塩焼 べつたら漬け風和え物 味噌汁 	鶏肉 油揚げ たら 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 干し椎茸 ゆず果汁 キャベツ きゅうり だいこん えのき ねぎ	米 もち米 じゃがいも	栗 油 砂糖	756	28.7	29.6
地域飲食店とのコラボ給食	トマトクリームスバゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ かぼちゃスコーン 	ベーコン 鶏肉	生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ きゅうり ホールコーン	スバゲッティ 薄力粉 きび砂糖 ホワイトチョコ レート	オリーブ油 油 砂糖 無塩バター	871	28.6	39.5

給食回数 18回

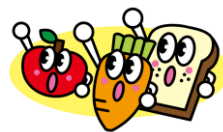
※食材調達都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

10月 給食だより



令和8年 9月 30日
渋谷区立原宿外苑中学校

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」を減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

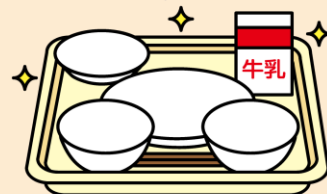


2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です

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



10・11月の給食では、10月27日～11月9日の読書週間にあわせて、本や作者などにゆかりのある料理を提供します。

10月は「成瀬は天下を取りにいく」の舞台となった滋賀県の郷土料理、「赤毛のアン」よりメープルトーストを作ります。

読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しみましょう！



～ 10月のコラボ給食 ～

10月 7日（水）
渋谷区コラボ給食「ハワイ」

10月14日（水）
渋谷区コラボ給食「トルコ」

10月16日の「世界食糧デー」
にちなんで2週に分けて
世界の料理を作ります。



10月23日（金）

渋谷区コラボ「服部学園（和食）」

恒例の服部学園との
コラボ給食第1弾です！

10月30日（金）

地域飲食店とのコラボ給食「サニーロット」

今年度もサニーロットさんにご協力いただき、
ハロウィンにちなんで「かぼちゃスコーン」を作ります。

