令和8年11月 学 校 給 食 予 定 献 立 表

実施日		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		ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)
2	月	きつねごはん 牛乳 大豆とさつま芋のかりんとう 田舎汁 東京産のさつま芋を使用	鶏肉 油揚げ 大豆 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	干し椎茸 はくさい 玉葱 だいこん	米 さつまいも 片栗粉 米粉	砂糖 揚げ油 油	717	26.8	29.1
6	金	パンプキンパン 牛乳 シュニッツェル（鶏むね肉のカツレツ） ザワークラフト アイントプフ （ひよこ豆と野菜のスープ） ブックメニュー ドイツの児童文学「モモ」にちなんでドイツ料理を提供	鶏肉 ハム 豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶	キャベツ レッドキャベツ 玉葱 セロリ	パンプキンパン 薄力粉 パン粉(乾) じゃがいも	揚げ油 砂糖 油	710	40.2	29.8
9	月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き じゃがいもの土佐和え 味噌汁	ぶり かつお節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが えのき ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 麸	砂糖 ごま油	713	31.5	24.2
10	火	中華おこわ 牛乳 翡翠（ひすい）シューマイ 中華コーンスープ ハムとチーズを挟んで焼いたホットサンド	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ クリームコーン	米 もち米 片栗粉 しゅうまいの皮	油 砂糖 ごま油	756	34.1	30.3
11	水	クロックムッシュ 牛乳 ポトフ オレンジナタデココゼリー	ハム 鶏肉 ウィンナー	牛乳 ピザ用チーズ 牛乳 寒天	にんじん ブロッコリー ナタデココ	にんにく 玉葱 キャベツ みかん缶 みかんジュース	食パン 薄力粉 じゃがいも	バター 油 砂糖	727	30.0	34.0
12	木	ごはん 牛乳 トマトチーズハンバーグ ジュリエンヌスープ	豚ひき肉	牛乳 牛乳 ピザ用チーズ	トマト缶 トマトピューレ にんじん ブロッコリー	玉葱 しめじ トマトペースト にんにく キャベツ ホールコーン	米 パン粉（生） スパゲッティ	油 オリーブ油 砂糖	814	34.5	31.4
13	金	スクランブルカレーライス ジョア(ストロベリー) お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン しぶや味めぐり給食 【渋谷区コラボ給食】しぶや味めぐり	鶏肉 たまご	ジョア 牛乳 生クリーム 寒天	にんじん トマトケチャップ	にんにく キャベツ しょうが 玉葱 きゅうり	米 大麦 じゃがいも 薄力粉	油 オリーブ油 砂糖	783	23.1	23.5
16	月	ビビンバ丼 牛乳 トックスープ（韓国のお餅を使ったスープ） セサミクリスプ（洋風ごませんべい）	豚ひき肉 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ブラックマッペ もやし	米 トック 薄力粉	油 砂糖 ごま油 ごま 白ごま	771	29.3	26.2
17	火	梅わかめごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 春雨サラダ	鶏肉 生揚げ ハム	炊き込みわかめ 牛乳	にんじん きぬさや	梅干し だいこん 干し椎茸 きゅうり 緑豆もやし	米 つきこんにゃく 春雨	白ごま 油 砂糖 ごま油	737	32.5	27.1
18	水	黒糖パン 牛乳 魚のコーンフレーク揚げ 野菜スープ 【渋谷区コラボ給食 with 服部学園】	ホキ ベーコン	牛乳	トマトケチャップ 赤パプリカ にんじん	にんにく 玉葱 黄パプリカ ズッキーニ キャベツ	黒砂糖パン 薄力粉 米粉 コーンフレーク パン粉（乾）	揚げ油 砂糖 オリーブ油 油	770	32.0	26.5
19	木	ほうとう 牛乳 キャベツと昆布の和え物 焼きりんご 渋谷区と災害協定を結んだ地域にちなんだメニューを提供	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん しめじ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ほうとう グラニュー糖	油 砂糖 バター	737	27.9	29.4
20	金	ごはん 牛乳 凍り豆腐のチリソース（茅野市） 重（郡山市） いちごミルク寒天（茅野市） 【渋谷区コラボ給食 with 茅野市・郡山市】	高野豆腐 鶏肉 ほたて貝（貝柱）	牛乳 寒天 牛乳	トマトケチャップ にんじん	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 ごぼう たけのこ いちごジャム いちごピューレ	米 片栗粉 里芋 つきこんにゃく あられ麸	揚げ油 ごま油 砂糖	838	32.5	30.1
24	火	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き たくあんのごま和え 豆乳味噌汁 11月24日は和食の日 旬の味、サマを食べよう!	さんま 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 豆乳 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しめじ たくあん 玉葱 ブラックマッペ もやし	米	ごま油 ごま	739	32.4	33.3
25	水	チリビーンズライス 牛乳 塩麹とレモンのコールスロー風サラダ クランブルブルーベリーマフィン サラダはキユーピーとのコラボメニュー 【渋谷区コラボ給食 with キユーピー】	豚ひき肉 大豆水煮 たまご	牛乳 牛乳	にんじん トマトピューレ トマトケチャップ	玉葱 にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム ホールコーン レモン果汁 ブルーベリー	米 薄力粉 きび砂糖 グラニュー糖	バター 油 砂糖 無塩バター	885	27.1	32.4
26	木	ごはん 牛乳 豚の生姜焼き コーンポテト 秋野菜汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布		しょうが 玉葱 ホールコーン かぶ はくさい えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 バター	725	31.1	27.0
27	金	クリームソーススパゲティ ジョア(プレーン) 秋野菜のにんじんドレッシングサラダ みかん 【渋谷区コラボ給食 with キユーピー】 サラダはキユーピーとのコラボメニュー	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ ジョア	にんじん	玉葱 しめじ れんこん ごぼう ホールコーン みかん	スパゲッティ 薄力粉 さつまいも	オリーブ油 バター 油 砂糖	734	23.7	23.3
30	月	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の中華風うま煮 ねぎスープ	豚肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ はくさい ねぎ しょうが にんにく	米 緑豆はるさめ 片栗粉	油 ごま油 砂糖 白ごま	729	26.9	26.8

給食回数 17回（1年生・2年生は校外学習のため、回数が減ります）

※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。

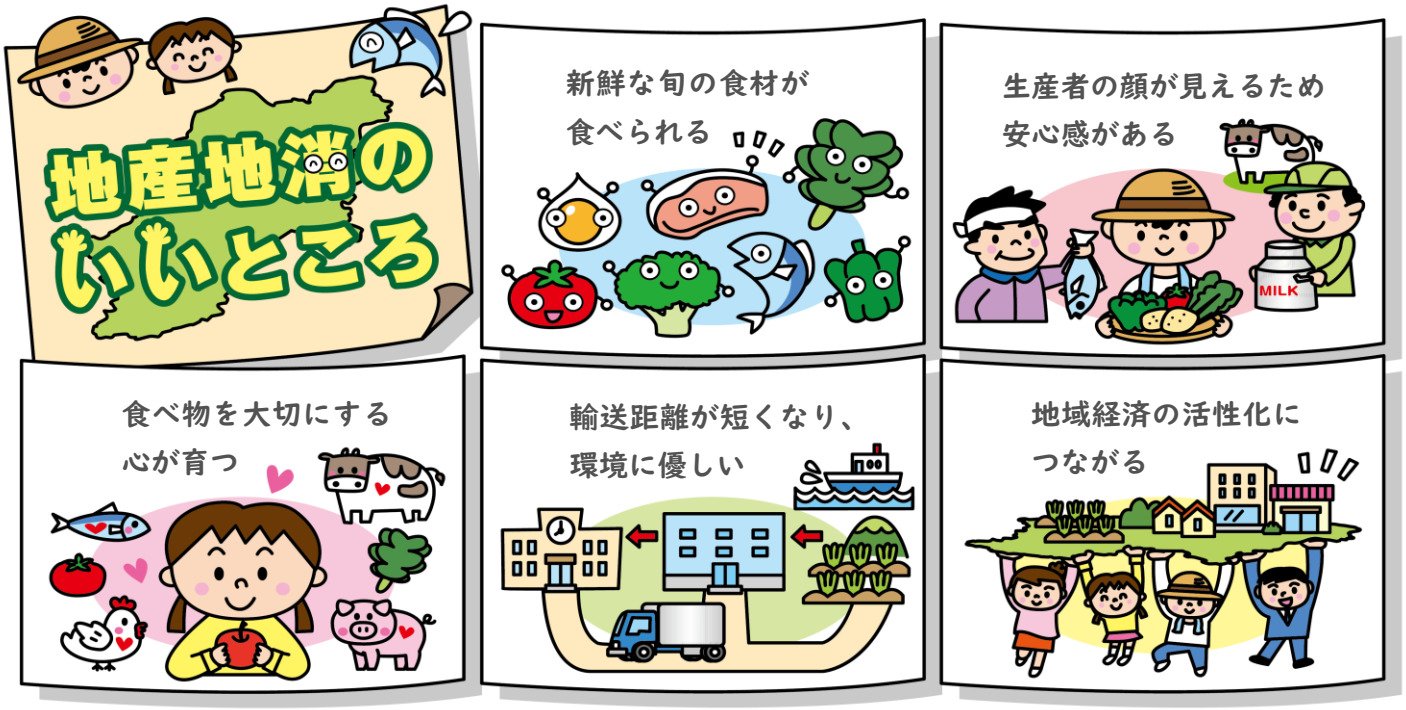
11月給食だより

令和8年 10 月 30 日
渋谷区立原宿外苑中学校

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉を知っていますか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいくねらいがあります。11 月の給食でも地場・東京産の食材を使用しています。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」です。

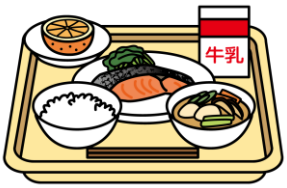
学校給食では、ご飯を中心に、だしの旨味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

本校の給食でも、和食の日にあわせて、和食のメニューを提供予定です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてもらえるとうれしいです。

給食から学ぶ和食文化

行事食や郷土料理など
地域や日本に伝わる食文化

「いただきます」
「ごちそうさま」の挨拶
から生まれる感謝の気持ち



「ご飯・汁物・おかず」を
組み合わせた
栄養バランスのよい食事