



10月 給食献立予定表

令和8年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質
1 木	麦ご飯 のりの佃煮	○	魚のあしたば揚げ 小松菜のおかか和え ちゃんこ汁	さめ、粉かつお、 鶏肉、油揚げ、 木綿豆腐	牛乳、 のり、 ひじき	七分つき米、米粒麦、 三温糖、米粉、 しらたき	油	あしたば、 にんじん、 ごまつな、 水菜	緑豆もやし、はくさい、 しめじ、ねぎ、にんにく、 しょうが	748 kcal 33.9 g	
2 金	ココアパン	○	カレーコロッツ 豆乳仕立てのコンスープ キャベツのサラダ (ツナドレッシング)	ロースハム、卵、 ベーコン、豚肉、 白いんげん豆、 豆乳、ツナ	牛乳	ココアパン、 じゃがいも、 コンスターチ、 三温糖	油	にんじん、 パセリ	玉葱、クリームコーン、 ホールコーン、キャベツ、 きゅうり	746 kcal 35.5 g	
5 月	きびご飯	○	いかとポテトのフリーズ ほうれん草のナムル 春雨のスープ	いか、鶏肉、 木綿豆腐	牛乳	七分つき米、米粒麦、 きび、じゃがいも、 でんぶん、三温糖、 緑豆はるさめ	ごま油、 油、 白いりごま	ピーマン、 ほうれんそう、 にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、 もやし、はくさい	749 kcal 27.8 g	
6 火	麦ご飯	○	さばの味噌煮風 もやしとにらの炒め物 いももち汁 みかん	さば、鶏肉	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、でんぶん、 しらたき、 おじゃがもちボール	ごま油、 油	にら、 にんじん、 ごまつな	しょうが、緑豆もやし、 ごぼう、しめじ、ねぎ、みかん	766 kcal 32.8 g	
7 水	麻婆厚揚げ丼	○	ホワンホワタン 柿	豚肉、豚レバー、 生揚げ、豚肉、卵	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、でんぶん	油、 ごま油	にんじん、 にら、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、なす、 ねぎ、玉葱、とうがん、 えのきたけ、柿	761 kcal 34.3 g	
8 木	麦ご飯	○	小魚の香味揚げ 切干大根のソース炒め 肉じゃが煮	ちくわ、豚肉、 生揚げ	牛乳、 にぎす	七分つき米、米粒麦、 でんぶん、三温糖、 しらたき、じゃがいも	ごま油、 油	にんじん、 さやいんげん	にんにく、しょうが、 切干大根、キャベツ、ねぎ、 玉葱	746 kcal 31.7 g	
9 金	シナモンロールトースト	○	鮭のチャウダー こんにやくサラダ (にんじんドレッシング)	鶏肉、さけ	牛乳、 チーズ、 生クリーム	ぶどうパン、小麦粉、 グラニュー糖、 じゃがいも、 こんにやく、三温糖	バター、 油	にんじん、 ブロッコリー	玉葱、エリンギ、キャベツ、 緑豆もやし、きゅうり、 ホールコーン	753 kcal 29.6 g	
12 月	スポーツの日										
13 火	たらこスパゲティ 3年生 修学旅行	○	和風サラダ (じゃこドレッシング) いももちドーナツ	ベーコン、鶏肉、 たらこ、 白いんげん豆	牛乳、 わかめ、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、 三温糖、さつまいも、 でんぶん	オリーブ油、 油	ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん	にんにく、玉葱、しめじ、 キャベツ、きゅうり	752 kcal 28.0 g	
14 水	麦ご飯 3年生 振替休日	○	豚肉とごぼうのしぐれ煮 ふくさ卵 キャベツの浅漬け 仙台風いも煮	豚肉、鶏肉、卵、 生揚げ	牛乳	七分つき米、米粒麦、 しらたき、三温糖、 さといも、 黒こんにやく	油、 ごま油	にんじん、 葉ねぎ	ごぼう、しょうが、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、 だいこん、しめじ、はくさい、 ねぎ	752 kcal 33.2 g	
15 木	ハヤシライス	○	マカロニサラダ (ハムマヨドレッシング) りんご	豚肉、 白いんげん豆、 ロースハム	牛乳	七分つき米、米粒麦、 米粉、マカロニ、 三温糖	油	にんじん	にんにく、セロリー、玉葱、 エリンギ、きゅうり、 ホールコーン、りんご	750 kcal 27.0 g	
16 金	玄米ご飯	○	油淋鶏 五目ビーフン チゲ風ピリ辛スープ	鶏肉、ベーコン、 豚肉、木綿豆腐	牛乳	七分つき米、玄米、 でんぶん、三温糖、 ビーフン	油、 ごま油	にんじん、 ピーマン、 にら	しょうが、にんにく、ねぎ、 緑豆もやし、キャベツ、 えのきたけ、はくさい、 白菜キムチ漬、ねぎ	753 kcal 29.1 g	
19 月	わかめご飯	○	魚の香りソースかけ 煮浸し 田舎汁	ミナミカゴカマス、 油揚げ、鶏肉、 生揚げ	牛乳、 わかめ	七分つき米、米粒麦、 でんぶん、三温糖、 黒こんにやく、 じゃがいも	油	ごまつな、 にんじん	しょうが、りんご、ねぎ、 はくさい、ごぼう、だいこん、 とうがん	747 kcal 31.1 g	
20 火	ツナマヨトースト	○	ボークビーナス ブロッコリーのサラダ (ハムドレッシング)	ツナ、豚肉、大豆、 ロースハム	牛乳、 チーズ	無塩パン、じゃがいも、 三温糖	油、 ごま油	ピーマン、 にんじん、トマト、 さやいんげん、 ブロッコリー	玉葱、セロリー、キャベツ、 ホールコーン	746 kcal 34.6 g	
21 水	かき卵うどん	○	ぶり大根 ぶどうゼリーポンチ	豚肉、かまぼこ、 油揚げ、卵、ぶり	牛乳、 寒天	でんぶん、うどん、 三温糖	油	にんじん、 ごまつな	ねぎ、しょうが、だいこん、 干し椎茸、みかん缶、 パイン缶	746 kcal 34.9 g	
22 木	秋の香りご飯	○	魚の紅葉焼き 小松菜と糸コンのきんぴら風 月見だんご汁	鶏肉、さけ、豚肉、 油揚げ、かまぼこ	牛乳	七分つき米、米粒麦、 三温糖、さつまいも、 糸こんにやく、白玉	油、 むき栗、 ごま油、 白いりごま	にんじん、 ごまつな、 葉ねぎ	しめじ、えだまめ、干し椎茸、 だいこん、はくさい、ねぎ	746 kcal 36.3 g	
23 金	合唱コンクール										
26 月	ジャンバラヤ	○	オムレツ アルファベットスープ みかん	ウィンナー、鶏肉、 ボンレスハム、卵、 豚肉	牛乳、 生クリーム、 チーズ	七分つき米、米粒麦、 三温糖、じゃがいも、 マカロニ	油、 オリーブ油、 バター	トマト、ピーマン、 さやいんげん、 にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、 ホールコーン、セロリー、 エリンギ、キャベツ、みかん	746 kcal 28.7 g	
27 火	菜飯	○	ししゃもの南蛮漬け 茎わかめとちくわの炒め物 そぼろ煮	ちくわ、鶏肉、 生揚げ	牛乳、 ししゃも、 茎わかめ	七分つき米、米粒麦、 三温糖、糸こんにやく、 さといも、でんぶん	油、 ごま油、 白いりごま	だいこん葉、 にんじん	ねぎ、緑豆もやし、ごぼう、 しょうが、はくさい、 だいこん	747 kcal 31.0 g	
28 水	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース 蓮根のきんぴら 具沢山味噌汁	豚肉、絞豆腐、 さつま揚げ、 生揚げ	牛乳	七分つき米、パン粉、 でんぶん、三温糖、 黒こんにやく、 じゃがいも	油、 ごま油	にんじん、 ごまつな	玉葱、だいこん、れんこん、 ごぼう、はくさい、ねぎ	746 kcal 32.3 g	
29 木	担々つけ麺	○	魚のから揚げ 大根の中華漬け	豚肉、豆乳、 かつお	牛乳	中華麺、三温糖、 でんぶん	油、 白ねりごま、 ごま油	にんじん、 チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、 たけのこ、ねぎ、干し椎茸、 緑豆もやし、だいこん	745 kcal 39.8 g	
30 金	チーズミートドッグ	○	かぼちゃのシチュー ひよこ豆のサラダ (チキンドレッシング)	豚肉、豚レバー、 ひよこ豆、鶏肉	牛乳、 チーズ、 生クリーム	無塩パン、小麦粉、 三温糖	油、 バター	トマト、 かぼちゃ、 にんじん	にんにく、玉葱、きゅうり、 ホールコーン	746 kcal 34.7 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。

※サラダはすべて加熱してあります。

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

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

10月は、三鷹市北野の地場産農家「川瀬さん」から「なす・ピーマン」が、JAを通じて「葉ねぎ・とうがん・きゅうり・さつまいも・ねぎ・キャベツ・さといも・だいこん」が納品される予定です！