

【 10月 給食予定献立表 】

2026年10月

連雀学園三鷹市立第一中学校

日	献立	牛乳	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 kcal g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	はちみつレモントースト ポテトバタージュ グリーンサラダ ハムドレッシング	○	ベーコン、鶏肉、 白いんげん豆、 ロースハム	牛乳、 ピザチーズ、 生クリーム	パセリ、 赤ピーマン	レモン、にんにく、 玉葱、セロリ、 キャベツ、 きゅうり、コーン	食パン、 はちみつ、 三温糖、小麦粉、 じゃが芋	バター、油	748 kcal 28.8 g
2金	きび入り菜飯 お好み焼き風卵焼き 豆とお芋のフライ わかめと春雨のスープ	○	豚肉、卵、 大豆、鶏肉	牛乳、青海苔、 わかめ	大根葉、人参、 葉ねぎ	キャベツ、生姜、 白菜、長葱	米、米粒麦、 きび、澱粉、 じゃが芋、 緑豆春雨	油、胡麻油	780 kcal 31.8 g
5月	和風スパゲティ 黒糖蒸しパン 大根サラダ 胡麻じゃこドレッシング	○	ベーコン、 鶏肉、豆乳	牛乳、 ちりめんじゃこ	人参、ピーマン、 赤ピーマン	玉葱、干椎茸、 しめじ、コーン、 えのき茸、 大根、きゅうり	スパゲティ、 小麦粉、蜂蜜、 黒砂糖、三温糖、 さつま芋	油、白いり胡麻	746 kcal 29.1 g
6火	麦ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 干草焼きのあんかけ 田舎汁	○	豚肉、鶏肉、 卵、生揚げ	牛乳	人参、小松菜、 さやいんげん、 葉ねぎ	ごぼう、生姜、 干椎茸、冬瓜	米、米粒麦、 しらたき、 三温糖、澱粉、 こんにゃく、 じゃが芋	油	756 kcal 30.3 g
7水	ターメリック味の茄子ミートソースかけ ポテトサラダ シャインマスカット	○	豚肉、 大豆ミート、 ロースハム	牛乳	人参、トマト	にんにく、生姜、 玉葱、エリンギ、 茄子、きゅうり、 マスカット	米、米粒麦、 三温糖、小麦粉、 じゃが芋	油	748 kcal 27.7 g
8木	味噌ラーメン ツナ揚げ餃子 中華漬け みかん	○	豚肉、ツナ	牛乳	人参、にら	にんにく、生姜、 玉葱、コーン、 もやし、長葱、 キャベツ、大根、 きゅうり、みかん	中華麺、澱粉、 小麦粉、 餃子の皮、 三温糖	油、胡麻油	762 kcal 31.2 g
9金	玄米ご飯 ししゃもの南蛮漬け 肉野菜炒め 厚揚げの五目煮	○	豚肉、生揚げ	牛乳、ししゃも	人参、葉ねぎ、 小松菜	長葱、にんにく、 もやし、生姜、 キャベツ、白菜、 干椎茸	米、玄米、澱粉、 三温糖	胡麻油、油	759 kcal 31.6 g
13火	ココア揚げパン ボークビーンズ コーンサラダ フレンチドレッシング	○	ベーコン、 豚肉、大豆	牛乳、 生クリーム	人参、トマト、 パセリ	玉葱、セロリ、 コーン、キャベツ、 きゅうり	ココアパン、 粉糖、上白糖、 じゃが芋、 三温糖	油、バター、 オリーブオイル	772 kcal 28.2 g
14水	麦ご飯 おかかふりかけ にぎずの唐揚げ 春雨ソテー 肉じゃが煮	○	粉かつお、 豚肉、生揚げ	牛乳、 ちりめんじゃこ、 にぎす	人参、葉ねぎ、 さやいんげん	にんにく、生姜、 キャベツ、玉葱	米、米粒麦、 三温糖、澱粉、 緑豆春雨、 しらたき、 じゃが芋	白いり胡麻、 胡麻油、油	747 kcal 33.3 g
15木	麻婆丼 中華風コーンスープ 梨	○	豚肉、卵、 大豆ミート、 絹ごし豆腐、 ベーコン、鶏肉	牛乳	人参、にら、 青梗菜	にんにく、生姜、 筍、干椎茸、長葱、 玉葱、コーン、 きくらげ、梨	米、米粒麦、 三温糖、澱粉	油、胡麻油	749 kcal 32.3 g
16金	わかめご飯 鰯の香味ソースかけ 胡麻和え さつま汁	○	鰯、鶏肉、 絹ごし豆腐	牛乳、 わかめご飯の素	小松菜、人参、 葉ねぎ	長葱、にんにく、 生姜、キャベツ、 大根	米、米粒麦、澱粉、 三温糖、さつま芋	油、白すり胡麻	798 kcal 33.5 g
19月	秋の香りご飯 銀さわらの紅葉焼き 切り干し大根の炒め煮 塩豚汁	○	鶏肉、銀鰯、 油揚げ、豚肉、 生揚げ	牛乳	人参、葉ねぎ、 さやいんげん	しめじ、干椎茸、 切干大根、 ごぼう、玉葱	米、三温糖、 さつま芋、 こんにゃく、 じゃが芋	油	745 kcal 33.6 g
20火	ジャンバラヤ 洋風チーズ入り卵焼き チキンポトフ	○	ウィンナー、 ロースハム、 卵、鶏肉	牛乳、 ダイスチーズ、 生クリーム	人参、ピーマン、 赤ピーマン、 さやいんげん	玉葱、コーン、 マッシュルーム、 にんにく、セロリ、 キャベツ	米、米粒麦、 じゃが芋	油	763 kcal 33.4 g
21水	いわし御飯 冬瓜と厚揚げの煮物 梨	○	いわし、鶏肉、 生揚げ	牛乳	人参、小松菜	生姜、干椎茸、 冬瓜、白菜、梨	米、米粒麦、 澱粉、三温糖、 水飴	油	755 kcal 28.5 g
22木	ペンネのクリームソース さつま芋ドーナツ 海藻サラダ ツナドレッシング	○	鶏肉、ツナ、 ベーコン	牛乳、 ピザチーズ、 生クリーム、 海藻	人参、パセリ	玉葱、キャベツ、 マッシュルーム、 きゅうり	小麦粉、ペンネ、 さつま芋、澱粉、 三温糖	油、バター	793 kcal 25.6 g
23金	きびご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜ソテー 具沢山味噌汁	○	豚肉、押し豆腐、 ベーコン、豚肉、 油揚げ	牛乳	人参、小松菜、 葉ねぎ	玉葱、にんにく、 キャベツ、ごぼう、 大根	米、米粒麦、きび、 パン粉、三温糖、 澱粉、じゃが芋、 こんにゃく	油	741 kcal 33.2 g
26月	麦ご飯 さばの味噌だれかけ からし和え けんちん汁	○	鯖、ロースハム、 鶏肉、油揚げ、 絹ごし豆腐	牛乳	人参、小松菜、 葉ねぎ	にんにく、大根、 キャベツ、ごぼう	米、米粒麦、 三温糖、澱粉、 緑豆春雨、里芋、 こんにゃく	油、白すり胡麻、 胡麻油	747 kcal 35.5 g
27火	きつねうどん 鰹の香味揚げ 茎わかめの和え物 ぶどうゼリーボンチ	○	鶏肉、油揚げ、 鰹	牛乳、 茎わかめ、 寒天	人参、小松菜	長葱、にんにく、 コーン、もやし、 きゅうり、 ミックスフルーツ	三温糖、うどん、 澱粉	胡麻油、油	763 kcal 40.0 g
28水	カレーライス マカロニサラダ りんご	○	豚肉、 ロースハム	牛乳	人参	玉葱、にんにく、 生姜、コーン、 きゅうり、 キャベツ、りんご	米、米粒麦、 じゃが芋、 小麦粉、三温糖、 マカロニ	油	791 kcal 27.1 g
29木	きびご飯 イカとポテトのチリソース 大根の中華漬け ワンタンスープ	○	イカ、豚肉	牛乳	人参、にら	生姜、にんにく、 大根、長葱、 干椎茸、もやし	米、米粒麦、 きび、澱粉、 じゃが芋、 三温糖、 ワンタン	油、胡麻油	747 kcal 28.8 g
30金	シナモンロールトースト パンプキンシチュー 揚げ豆サラダ チキンドレッシング	○	豚肉、大豆、鶏肉	牛乳、 ピザチーズ、 生クリーム	西洋かぼちゃ、 人参	玉葱、セロリ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン	米、米粒麦、 上白糖、小麦粉、 三温糖、澱粉	バター、油	759 kcal 29.6 g

※ 食材の入荷・価格の都合により、献立・食材料が変更することがあります。

※ 今月の三鷹産野菜は、冬瓜・長葱・大根・茄子・葉ねぎ・はちみつ等を使用する予定です。

給食だより

連雀学園
三鷹市立第一中学校
栄養士 佐藤 恵子

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）

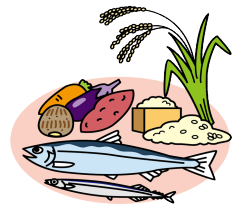


「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

味覚の秋・食欲の秋



舌で味わう味覚	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚	皮膚や口の中で感じる触覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの音	 におい・風味	 温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

「食育基本法」が改正されました



「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17（2005）年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8（2026）年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広がっています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。

令和8年度 連雀学園は食育推進校として取り組んでいます。