

10月 中学校給食予定献立表

2026年度

町田忠生小山エリア中学校給食センター

※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

日 (曜)	飲料	献立名	栄 養 量			日 (曜)	飲料	献立名	栄 養 量		
			I・糖質 (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)				I・糖質 (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
食欲全開!ピリ辛中華で10月スタート★★						<給食で世界旅行>～北米&アジア周遊献立～					
1 (木)	牛乳	麦ごはん ピリ辛麻婆豆腐 いかのさらさ揚げ もやしナムル	786	31.3	3.7	19 (月)	牛乳	ターメリックライス パッファローチキン風 コーンフレークのサラダ お豆のチャウダー	857	29.3	3.5
秋の味覚満載!!旬御膳						季節の洋風ごちそう献立					
2 (金)	牛乳	ほっこり さつまいもごはん 秋サバの竜田揚げ シャキシャキれんこんと野菜のごま和え けんちん汁	771	26.7	3.2	20 (火)	牛乳	押麦入りごはん 町田産冬瓜入りキムチチゲ 焼きししやも チョレギ風サラダ	731	30.5	2.5
5 (月)	牛乳	海鮮中華丼 ガーリックベッパーポテト りんご	825	25.6	2.4	21 (水)	牛乳	ミルクパン ☆ハンバーグデミグラスソース 秋野菜ゴロゴロスープ ☆菊花みかん	752	31.1	3.4
6 (火)	牛乳	ごはん すき焼き風煮 野菜とわかめのからしみそ和え ☆菊花みかん	739	23.7	2.7	22 (木)	牛乳	きび入りごはん さばのごまみそ焼き 3色野菜のおかか和え 翡翠にらとわかめのかきたま汁	745	32.6	3.2
7 (水)	牛乳	☆ココアパン ますの香草パン粉焼き 秋色パレットの収穫祭サラダ 秋かぶとふんわり卵の洋風スープ	757	36.3	4.0	23 (金)	牛乳	玄米入り 焦がしバターコーン ピラフ まかじきとじゃがいものトマト煮込み グリーンサラダ ☆巨峰	722	25.6	3.5
8 (木)	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちくわのごま揚げ 野菜の昆布和え	815	28.1	3.0	おいしい魔法にかかろう!カラフル&スイートなハッピーハロウィン献立					
9 (金)	発酵乳	必勝! ☆チキンカツ(勝つ) カレーライス 勝利のVサラダ	849	28.7	3.5	26 (月)	牛乳	☆スバグッティ ・ナポリタン風 トマトソース 魔女のカラフルレモンドレッシングサラダ ☆ジャック・オー・cake	874	24.9	3.1
13 (火)	牛乳	☆味噌ラーメン風 つけ麺 黄金芋の焼き塩スティック ☆フルーツ杏仁豆腐	796	23.7	3.3	27 (火)	牛乳	鶏肉の照り焼き 枝豆とひじきの和え物 きのこ入り呉汁	766	32.7	3.4
おいしく目&メンテナンス!アイケア献立						ボリューム満点!秋のワクワク献立					
14 (水)	牛乳	目にA～ ジャンバラヤ シャキシャキポテトサラダ 秋サケと芳醇きのこのミルクスープ	795	23.1	3.5	28 (水)	牛乳	ごはん ☆ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 五目春雨スープ ☆ハロウィンポンチ	856	21.7	2.9
【五穀豊穡】実りの秋を祝う献立						旬を味わい、心に染みる。滋味深い秋の和食献立					
15 (木)	牛乳	ごはん 赤魚の黄金カレー焼き 野菜と春雨のごま酢和え たまご煮と里芋の豊年汁	736	29.7	2.9	29 (木)	牛乳	ごはん 戻りガツオのごまみそがらめ キャベツのまち柚子和え 秋色すまし汁	736	32.4	3.4
町田野菜を堪能!地産地消献立						30 (金)	牛乳	豚肉とキャベツの スタミナ丼 大根のツナサラダ ☆実りのりんご	726	22.4	1.8
16 (金)	牛乳	ゆかりごはん ねぎとチーズのだし巻きたまご 町田産大根漬のバリバリ和え 町田産冬瓜のトロトロ豚汁	738	28.6	3.5	みんなのリクエストが給食に!!「☆マーク」のメニューが給食に登場します					
昨年度実施した「中学校全員給食利用者満足度調査」では、たくさんのリクエストをありがとうございました。皆さんの声を形にするため、リクエストの多かった上位30位までの人気料理のうち提供可能なものを、今年度の給食メニューとして順次お届けします!											

今月の
地場産使用食材

とうがん・大根漬け
ゆず

※食材の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

実りの秋!

おいしく食べて 食品ロス

10月は「食品ロス削減月間」です。

秋はたくさんの食べ物が収穫される「実りの季節」でもあります。
私たちが毎日食べている給食には、たくさんの命と、育ててくれた人・作った人の想いが詰まっています。
この機会に、食べ物の大切さについて一緒に考えてみましょう。

食品ロスってなんだろう?

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな問題になっています。
私たちの町田忠生小山エリア中学校給食センターの4月～7月の給食の残食(のこった給食)を調べたところ、次のような結果が出ました。

1ヶ月の平均残量:
3,308kg
(大型トラック約1台分!)

一人あたりに換算すると
約787.6g

一人あたり、ひと月で約1.5食分近い量を残している計算になります。
バケツやゴミ袋の山を想像してみてください。

「もったいない」の気持ちを、まずは「一口」から形にしてみませんか?

なぜ「和食」が残りやすいのかな?

和食は「だし」の旨味を活かした、世界中で注目されている健康的な食事です。
和の物の酸っぱさや根菜の食感少し大人向けに感じるかもしれませんが、よく噛んで味わうことで、野菜本来の甘みやだしの美味しさに気づくはずですよ。

裏面もご覧ください→食品ロスを減らすために今日からできるヒント★を紹介しています。

★食品ロスを減らすために今日からできるヒント★

👉 今日からできる「一口チャレンジ」



① まずは一口分だけ！

苦手なものは、配膳の時に「一口分だけ」にしてもいい、まずはその一口を味わってみましょう。



② 交互に食べて味変！

好きなものと苦手なものを交互に食べると、口の中の味が違って食べやすくなります。



③ 魔法の言葉！

「これおいしそう！」と声をかけあって、楽しい雰囲気食べると美味しさがアップしますよ。



👉 作り手の工夫

調理員の工夫

野菜のヘタや根っこ部分を落とし過ぎないようにしたり、皮をできるだけ薄くむいたりすることで「野菜のくず」を減らし、食材を無駄にしない工夫をしています。



栄養士の工夫

- 味付け：酢の物の酸味をまろやかに調整したり、だしの香りを効かせて、塩分を控えめにしたりと、皆さんが「おいしい」と感じる黄金比を研究しています。
- 切り方：混ぜご飯の具を細かくしてご飯と馴染みやすくしたり、きんぴらの野菜を噛み切りやすい厚さに揃えたりして、食べやすさを追求しています。
- 献立構成：旬の地場野菜を取り入れつつ、人気のメニューと和食を組み合わせるなど、最後まで楽しく食べられるバランスを考えています。



♡ ~栄養士からのメッセージ~ ♡

和食には皆さんの体を作る栄養がたっぷり詰まっています。まずは一口、和食の持つ「だしうま味」や「野菜の甘み」を採検する気持ちで食べてみませんか？みなさんのその「一口」が、地球を守る大きな一歩になります。作ってくれた人、育ててくれた人、そして命ある食材への感謝を込めて、心を込めて「いただきます」のあいさつをしてくれると嬉しいです。



おすすめ給食レシピ紹介

町田忠生小山エリア中学校給食センターで人気

食品ロスを減らそう！♡

野菜のうま味と甘みを丸ごと味わう給食レシピ

余りがちな野菜や乾物を使って、おいしく楽しく、食品ロスをなくしましょう。

材料（4人分）

食品名	下ごしらえ	分量（g）
ゆで青大豆	ゆでる	70 （※乾物豆の場合：25g）
芽ひじき（乾）	もどす	6 大さじ2
キャベツ	短冊切り	100 中1/8個
にんじん	千切り	30 1/4本
きゅうり	輪切り	30 1/3本

ドレッシング

	分量（g）
米ぬか油	12 大さじ1
天塩	0.7
こいくちしょうゆ	12 小さじ2
三温糖	4 小さじ1
穀物酢	6 小さじ1

作り方

- 青大豆はゆでる。
※乾物の場合は、一晩水で戻してからゆでる。
ゆでた青大豆を冷ます。
- ひじきは戻す。
- 切った野菜とひじきをゆで、粗熱をとったあと冷蔵庫で冷やす。
- 小鍋に調味料を入れて、弱火で加熱後、冷やす。
- 食べる直前に①～④を和える。

青大豆とひじきのサラダ

うま味と甘みで野菜がもっと好きになる♪

メッセージ：野菜のうま味や甘みは、食材からの大切なごほうび。無駄なく使い、感謝して食べることで、未来につながるやさしい選択ができます。

※献立の詳細や給食で使用する調味料・加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。

下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

