

令和5年度 8・9月分中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

【通常給食】

日付	献立名	主な材料			
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギー たんぱく質
		からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	
19(火)	ご飯 里芋の味噌汁 チキン南蛮・ノンエッグタルタルソース 切干大根胡瓜サラダ・ノンオイル青じそドレッシング 日向夏ゼリー 低温殺菌牛乳	油揚げ, 若布, 味噌, 鶏肉, 牛乳  宮崎県郷土料理	精白米, 菜種油, 里芋, 澱粉, 砂糖, 日向夏ゼリー, ノンエッグタルタルソース	人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜, 玉葱, レモン, 切干し大根, キャベツ, きゅうり	806kcal 36.0g
20(水)	ピザトースト クリームコーンスープ メルルーサカレー揚げ ブロッコリーサラダ・たまねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン, チーズ, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, メルルーサ, 牛乳	パン, 菜種油, バター, じゃがいも, 小麦粉, 澱粉, ドレッシング	にんにく, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム, トマトケチャップ, トマト, セロリー, クリームコーン, ホールコーン, 人参, ブロッコリー, キャベツ	781kcal 35.2g
21(木)	ご飯 長芋オニオンスープ 鶏肉ガーリック炒め煮 いんげんサラダ・ノンエッグマヨネーズあえ 低温殺菌牛乳	ベーコン, 鶏肉, 牛乳	精白米, 菜種油, 長芋, オリーブオイル, じゃがいも, 澱粉, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, えのき茸, キャベツ, にんにく, さやいんげん, 赤パプリカ	699kcal 23.8g
22(金)	ご飯 うずら卵入りビーフンモロヘイヤスープ えびシューマイ2個 麻婆茄子 低温殺菌牛乳	鶏肉, うずら卵, えびシューマイ, 豚肉, 味噌, 牛乳	精白米, 菜種油, ビーフン, 砂糖, 澱粉	人参, 生姜, 長ねぎ, モロヘイヤ, 茄子, ビーマン, 赤ビーマン, にんにく	794kcal 26.7g
25(月)	ご飯 すいとん汁 鯖フライソースがけ 豆腐海藻サラダ・ノンオイルクリーム胡麻ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉, 油揚げ, 鯖, 豆腐, 若布, 牛乳	精白米, 菜種油, すいとん団子, 小麦粉, パン粉	大根, 人参, えのき茸, 長ねぎ, 小松菜, 小大豆もやし, もやし	828kcal 34.4g
26(火)	ご飯 かぶとベーコンの白味噌スープ 鯖の照り焼き 豚肉の生姜炒め 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン, 味噌, 鯖, 豚肉, 牛乳	精白米, 菜種油, じゃがいも, 砂糖	セロリー, 玉葱, かぶ, ホールコーン, 小松菜, 生姜, にんにく, 人参, ピーマン	750kcal 34.5g
27(水)	里芋カレーライス 鰯ナゲット2個 ぶどうゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆, 鰯ナゲット, 牛乳	精白米, 菜種油, 里芋, 砂糖, 小麦粉, シャインマスカットゼリー	生姜, にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, りんご, トマト, デラウエア	779kcal 24.1g
28(木)	きなこ揚げパン ミネストローネスープ チーズポテト 牛蒡サラダ・サウナドレッシング 低温殺菌牛乳	きなこ, ショルダーベーコン, ベーコン, ミックスビーンズ, チーズ, 牛乳	パン, 菜種油, 砂糖, オリーブオイル, マカロニ, じゃがいも, ドレッシング	セロリー, 玉葱, 人参, トマト, トマトケチャップ, パセリ, 牛蒡, キャベツ	692kcal 25.1g
29(金)	さつまいもご飯 お月見清まし汁 手作り里芋コロッケソースがけ キャベツじゃこのお浸し・醤油 月見団子 低温殺菌牛乳	鶏肉, 蒲鉾, 豚肉, 若布, ちりめんじゃこ, 牛乳  十五夜献立	精白米, もち米, さつまいも, 胡麻, 菜種油, 砂糖, じゃがもちボール, じゃがいも, 里芋, 小麦粉, パン粉, 月見団子	人参, 大根, まいたけ, 長ねぎ, 小松菜, 玉葱, キャベツ, きゅうり	796kcal 25.2g

月平均栄養価 エネルギー 770kcal たんぱく質 29.4g  
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

●栄養価について

国立市の栄養摂取量については、文部科学省が示す学校給食摂取基準を用いて月平均で基準を満たすよう栄養価計算をしています。

令和5年度8・9月分から食品成分表を七訂から八訂に切り替えました。八訂では、新エネルギー計算方法が導入され、これにより、七訂を使用して計算した場合と、八訂を使用した場合とでは同じ食品でもエネルギー量が異なります。その結果、八訂の計算方法だとエネルギーの値が少し低くなっていますが、給食内容は、今まで通りです。



くにたち食育推進・給食ステーション  
国立市泉1-3-6

TEL: 042-572-4177

FAX: 042-572-4178





# 9月19日(火) 宮崎県郷土料理

**里芋**：宮崎県が生産量全国3位。

**チキン南蛮**：昭和30年代に延岡市の洋食屋さんで作られたのが始まりと言われています。揚げた鶏肉を甘酢のタレでからめ、タルタルソースをかけて食べます。宮崎県は、プロイラーと呼ばれる食肉用の若鶏の生産量が全国1位です。

**切干大根**：大根を洗って細かく切り、天日と自然の風で干した乾物です。カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富で栄養たっぷり！宮崎県が生産量全国1位です。

**日向(ひゅうが)夏(なつ)**：さっぱりした爽やかな酸味が特徴の柑橘です。果肉とふわふわな白皮もおいしく食べることができます。宮崎県が生産量全国1位です。



## 令和5年9月29日(金) 十五夜献立



古くから日本では月を見る習慣があり、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事のことです。この日の月は「十五夜」、「中秋の名月」、「芋名月」と呼ばれます。

月の見える場所に、すすきを飾り、団子やこの時期に収穫される里芋などを供えて月を眺めます。

