



令和6年度 7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



【通常給食献立】



日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(月)	胚芽食パン チョコクリーム ABCマカロニスープ ガーリックレモンチキン 切干大根サラダ・たまねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	ベーコン、鶏肉	牛乳	人参、豆苗	セロリ、玉葱、ホールコーン、にんにく、レモン、キャベツ、小大豆、もやし、きゅうり、切り干し大	パン、チョコクリーム、マカロニ	オリーブ油、ドレッシング	791kcal 36.7g
2(火)	ご飯 塩野菜ワンタンスープ イカのチリソースがけ 春雨とハムの中華和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、イカ、ボークハム	牛乳	人参、青梗菜、トマト、トマトケチャップ	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、長ねぎ、白菜、きゅうり	精白米、砂糖、ワンタン、澱粉、春雨	菜種油、ごま油	803kcal 32.0g
3(水)	玄米ご飯 味付海苔 もずくといんげんの味噌汁 赤魚のピリッと揚げ ゴーヤチャンプルー 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、赤魚、豚肉、豆腐、鶏卵	海苔、もずく、牛乳	さやいんげん	玉葱、生姜、にんにく、苦瓜	精白米、もち玄米、砂糖、澱粉	菜種油	819kcal 39.7g
4(木)	ポークハヤシライス チーズオムレツ ひまわり蒲鉾と小松菜のフレンチドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉、チーズオムレツ、蒲鉾	牛乳	トマトケチャップ、トマト、小松菜、人参	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご	精白米、小麦粉、砂糖	菜種油	811kcal 29.3g
5(金)	梅わかめご飯 天の川すまし汁 星型メンチカツ くにたち産とうもろこしみかん餅 低温殺菌牛乳	蒲鉾、メンチカツ	若布、牛乳	梅、赤しそ、ふりかけ、小松菜	大根、長ねぎ、とうもろこし、みかん餅	精白米、砂糖、温麺	菜種油、ごま油	800kcal 26.2g
8(月)	コッペパン キャロットシチュー フランクフルトカレーケチャップソースがけ カラフルこんにゃくサラダ ・イタリアンドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉、フランクフルト	牛乳、生クリーム、コーヒーミルク	人参、人参ミックス、ジュース、トマトケチャップ	セロリ、玉葱、キャベツ、小大豆、もやし、きゅうり、こんにゃく	パン、小麦粉	菜種油、ドレッシング	794kcal 28.8g
9(火)	野菜塩ラーメン 棒餃子 2本 桃&シャインマスカットゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参、青梗菜	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、黄パプリカ、餃子	蒸し中華麺、砂糖、澱粉、桃ゼリー、シャインマスカットゼリー	菜種油	847kcal 33.9g
10(水)	もち麦ご飯 海苔納豆ふりかけ みょうがと冬瓜の味噌汁 キスフライソースがけ くにたちじゃが芋の肉じゃが 低温殺菌牛乳	ふりかけ、生揚げ、味噌、キス、豚肉	牛乳	小松菜、人参	えのき茸、冬瓜、みょうが、長ねぎ、玉葱	精白米、もち麦、小麦粉、パン粉、じゃが芋、砂糖	菜種油	826kcal 32.2g
11(木)	夏野菜ポークカレー玄米ライス 星のポテト3個 海藻サラダ クリーミー胡麻ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉	海藻ミックス、若布、牛乳	人参、ピーマン、トマト	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、茄子、ズッキーニ、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり	精白米、もち玄米、小麦粉、ハッシュドポテト、砂糖	菜種油、ごま油	860kcal 20.5g
12(金)	シシリアンライス 【ご飯・肉炒め・キャベツサラダ(マヨネーズ)】 イカ団子とモロヘイヤのスープ 伊予柑ゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉、牛肉、イカボール	牛乳	赤パプリカ、人参、モロヘイヤ	にんにく、生姜、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、大根、伊予柑ゼリー	精白米、砂糖	菜種油、マヨネーズ	788kcal 27.9g

くにたち米
使っています

新紙幣発行記念献立

七夕献立

710(納豆)の日献立

佐賀県郷土料理献立



令和6年度 7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



【通常給食献立】



日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
16(火)	ご飯 星の麩と生揚げの味噌汁 チキンカツソースがけ カレーマカロニ 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、鶏肉、ポークハム	若布、牛乳	豆苗、人参	茹で干し大根、にんにく、ホールコーン、枝豆	精白米、麩、小麦粉、パン粉、マカロニ	菜種油	845kcal 37.9g
17(水)	あしたばねじりリングパン 南瓜の豆乳ポタージュ 鰯のポワレ レモンバターソースがけ くにたち茄子のラタトゥイユ ラ・フランスゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉、豆乳、鰯、ベーコン	牛乳	人参、南瓜、パセリ、トマト	にんにく、セロリ、玉葱、レモン、茄子、ズッキーニ、黄パプリカ、ラ・フランスゼリー	パン、小麦粉、米粉	菜種油、オリーブ油、バター	887kcal 34.5g
18(木)	ビーフガーリックライス リボンマカロニスーブ 手作りアメリカンドッグ・トマトケチャップ こんにやくと夏野菜のカラフルマリネ 低温殺菌牛乳	牛肉、鶏肉、フランスフルト	牛乳	人参、小松菜、トマト、ケチャップ、さやいんげん、赤パプリカ	玉葱、にんにく、セロリ、ホールコーン、こんにやく、キャベツ、枝豆、きゅうり、黄パプリカ	精白米、精麦、マカロニ、ホットケーキミックス粉、砂糖	菜種油、オリーブ油	877kcal 27.3g

月平均栄養価 エネルギー 827kcal たんぱく質 31.3g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります

3日(水) 新紙幣発行記念献立

2024年7月3日より、一万円札・五千円札・千円札の3種類が新しく生まれ変わります。それを記念し、新紙幣デザインの味付海苔を提供します。



使っているすくにたちの米・野菜(太子)



10日(水) 710(なっとう)の日献立

納豆の原料である大豆は、主成分がたんぱく質であることから『畑の肉』とよばれていて栄養満点です!!
蒸した大豆は、ビタミンB2が増えます。ビタミンB2は、皮膚や爪などを健康に保ってくれます。



5日(金) セタ献立

7月7日はセタです。天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会うという伝説にちなんで年中行事です。天の川すまし汁には、天の川をイメージしたそうめんや星型の蒲鉾が入っています。

12日(金) 佐賀県郷土料理献立

～シシリアンライス～

佐賀県のご当地グルメで、昭和50年ごろに佐賀市内の喫茶店で誕生したと言われています。
ご飯の上に肉を炒めたものをトッピングして野菜を盛り付け、最後にマヨネーズをかけて食べる料理です。
給食も、ご飯の上に肉炒めとサラダをのせ、最後にマヨネーズをかけて“シシリアンライス”にして食べてみてくださいね。



17日(水) パリ・オリパラ応援献立

7月26日から、フランス・パリでオリンピックパラリンピックが開催されます。17日は、開催国のフランスにちなんで“フランス料理”を取り入れます。

あしたばねじりリングパンは、オリンピックで優勝した人におくられる『冠』をイメージしています。

ポワレとは、フライパンを使い、油やバターなどの油脂で蒸し焼きにする調理法です。

ラタトゥイユは、トマト・茄子・ズッキーニ・パプリカなどの夏野菜を煮込んで作る南フランスの家庭料理です。

デザートは、フランス原産の洋梨であるラ・フランスのゼリーです。



公開中!



国立市チャンネル

【1日5,000食以上!】食育拠点「カムカムキッチン」に潜入!
～学校給食ができるまで～



夏休み特別イベント2024

カムカムキッチン探検ツアー～給食の秘密に迫る～

令和6年 7/31(水)

①午前 10:00～

②午後 13:30～

各回30名

※詳細は、市報くにたち7月5日号掲載

予告