令和6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C・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
8月29(木)	コッペパン 夏野菜のポタージュ フランクフルトサルサソースがけ コールスローサラダ・コールスロードレッシング 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン,フランクフルト	牛乳,生クリーム	南瓜,赤パプリカ,トマト,トマトケチャップ,人参	セロリ,玉葱,しめじ,黄ズッキーニ,枝豆,にんにく,レモン,キャベツ,きゅうり	パン,米粉,澱粉	オリーブ油,バター,菜種油,ドレッシング	788kcal 31.6g
8月30(金)	夏野菜キーマカレーライス 手作りハムカツ 夏野菜サラダ・和風ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,大豆,ポークハム	牛乳	トマト,ピーマン,赤ピーマン,トマトケチャップ,オクラ	生姜,にんにく,セロリ,玉葱,ズッキーニ,茄子,りんご,キャベツ,枝豆,きゅうり	精白米,精麦,**じゃが芋**,はちみつ,小麦粉,パン粉	菜種油,ドレッシング	898kcal 30.7g
2(月)	黒米ご飯 祝いなるとのすまし汁 赤魚の竜田揚げ 紅白こんにゃくサラダ ・ノンオイル柑橘ドレッシング お祝いゼリー(さくらんぼ) 低温殺菌牛乳	豆腐,油揚げ,なると,赤魚,蒲鉾,豆腐干絲	牛乳	人参	しめじ,えのき茸,長ねぎ,生姜,こんにゃく,大根,かぶ	黒米,精白米,長芋,砂糖,澱粉,さくらんぼゼリー	菜種油	799kcal 35.1g
3(火)	厚揚げ担々丼 若布スープ 竹輪の磯辺揚げ 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆,生揚,味噌,鶏肉,竹輪	若布,あおさのり,牛乳	にら,人参,青梗菜	にんにく,生姜,玉葱,筍,もやし	精白米,砂糖,澱粉,じゃが芋,小麦粉	菜種油	800kcal 29.7g
4(水)	ご飯 モロヘイヤと豆腐のカレースープ 鯖の照り焼き 肉じゃが 低温殺菌牛乳	鶏肉,大豆,豆腐,鯖,豚肉	牛乳	人参,モロヘイヤ	生姜,玉葱,キャベツ,白滝	精白米,じゃが芋,砂糖	菜種油	791kcal 39.6g
5(木)	もずくそぼろ丼 胡麻味噌ワンタンスープ 巨峰 3個 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,豆腐,味噌	もずく,牛乳	人参,ピーマン,青梗菜	生姜,玉葱,ホールコーン,にんにく,えのき茸,長ねぎ,巨峰	精白米,砂糖,澱粉,ワンタン	菜種油,ごま,ごま油	746kcal 26.5g
6(金)	黒砂糖食パン 黒豆きなこクリーム ポテトチャウダー 手作りメンチカツソースがけ ズッキーニキャベツサラダ ・イタリアンドレッシング 低温殺菌コーヒーミルク	鶏肉,ミックスビーンズ,豚肉	牛乳,コーヒーミルク	ほうれん草,人参	セロリ,玉葱,マッシュルーム,生姜,ズッキーニ,キャベツ	パン,じゃが芋,小麦粉,パン粉	バター,菜種油,ドレッシング,黒豆きなこクリーム	876kcal 33.8g
9(月)	ご飯 五目佃煮 菊蒲鉾入りすまし汁 鰯フライソースがけ 菊の花入り春雨ノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	蒲鉾,鰯	五目佃煮,牛乳	人参	大根,えのき茸,長ねぎ,きゅうり,もやし,菊	精白米,芋団子,砂糖,小麦粉,パン粉,春雨	菜種油,ノンエッグマヨネーズ	823kcal 28.3g
10(火)	まろやかちゃんぽん風ラーメン いかのスタミナ焼き 長芋のそぼろ煮 杏仁豆腐 低温殺菌牛乳	豚肉,なると,豆乳,イカ	杏仁豆腐,牛乳	人参	にんにく,生姜,玉葱,ホールコーン,キャベツ,もやし,枝豆,きくらげ	蒸し中華麺,砂糖,澱粉,長芋	ラード,ごま油	872kcal 42.5g
11(水)	豚肉プルコギ丼 星型トックともずくのスープ ゼリーポンチ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉	もずく,牛乳	人参,にら	にんにく,玉葱,もやし,大根,えのき茸,長ねぎ,もも,りんご,みかん,レモン,梨ゼリー	精白米,砂糖,澱粉,トック,ぶどうゼリー	菜種油,ごま油	755kcal 25.3g
12(木)	柏型サンドパン(一中・二中) ト音記号パン(三中) ABCマカロニスープ ケイジャンチキン カルボナーラポテト 低温殺菌牛乳	ウインナー,鶏肉,ベーコン	生クリーム,チーズ,牛乳	人参,パセリ	セロリ,マッシュルーム,玉葱,ズッキーニ,黄ズッキーニ,枝豆,にんにく	パン,マカロニ,**じゃが芋**	オリーブ油,菜種油	802kcal 35.3g
13(金)	ひじきご飯 きのこたっぷり汁 手作り鮭フライソースがけ 玉葱と厚揚げのトロトロ煮 低温殺菌牛乳	豚肉,油揚げ,鶏肉,豆腐,鮭,生揚	ひじき,牛乳	人参	こんにゃく,舞茸,えのき茸,しめじ,長ねぎ,玉葱,枝豆	精白米,里芋,小麦粉,パン粉,砂糖,澱粉	菜種油	857kcal 43.1g

パンにフランクフルトはさんで
ホットドッグにして食べてみてね

8月31日 野菜の日

野菜の日献立

祝

給食ステーション開所1年お祝い献立

く(9)ろ(6)の日献立

重陽の節句献立

合唱コンクール

三中合唱コンクール応援献立

9月15日(日)がひじきの日

ひじきの日献立

令和6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C・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
17(火)	さつま芋ご飯 お月見すまし汁 秋刀魚の蒲焼風 胡瓜と切干大根のお浸し 月見団子 低温殺菌牛乳	鶏肉,蒲鉾,澱粉付き秋刀魚	若布,牛乳	人参	大根,エリンギ,切り干し大根,きゅうり,もやし	精白米,もち米,さつま芋,芋団子,砂糖,澱粉,月見団子	菜種油,ごま	829kcal 28.0g
18(水)	若布ご飯 じゃが芋の味噌汁 手作り松風焼き キャベツともやしのおかか醤油和え さつまいもと栗のタルト 低温殺菌牛乳	油揚げ,味噌,鶏肉,かつお節	若布,牛乳	人参	大根,えのき茸,長ねぎ,玉葱,生姜,キャベツ,もやし	精白米,じゃが芋,砂糖,パン粉,さつまいもと栗のタルト	菜種油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,ごま	804kcal 32.2g
19(木)	ご飯 打ち込み汁 鰆の磯辺揚げ 人参と小松菜の ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 低温殺菌牛乳	油揚げ,味噌,鰆	あおさのり,牛乳	人参,小松菜	大根,牛蒡,椎茸,長ねぎ,生姜,キャベツ,にんにく,レモン	精白米,里芋,うどん,澱粉,砂糖	菜種油,オリーブ油	811kcal 33.5g
20(金)	ジャンバラヤ チンゲン菜と卵のスープ フライドチキン 長芋のたらこﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆,鶏肉,鶏卵,たらこ	若布,牛乳	トマトケチャップ,人参,青梗菜	にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム,大根,えのき茸,もやし,生姜,きゅうり	精白米,澱粉,小麦粉,長芋	菜種油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	828kcal 36.1g
24(火)	ご飯 すいとん豚汁 ホッケの塩焼き 切昆布の煮物 低温殺菌牛乳	豚肉,生揚,味噌,ホッケ,油揚げ,大豆	昆布,牛乳	人参	生姜,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	精白米,すいとん団子,砂糖	菜種油	777kcal 37.5g
25(水)	ご飯 茎若布のスープ コロコロ麻婆茄子 手作りスイートポテト 低温殺菌牛乳	豚肉,生揚	茎若布,生クリーム,牛乳	人参,青梗菜,赤ピーマン	生姜,大根,もやし,茄子,にんにく,長ねぎ,筍,枝豆,きくらげ	精白米,砂糖,澱粉,さつま芋	菜種油,バター,ごま	829kcal 25.8g
26(木)	ぶどうパン さつま芋のクリームシチュー エビカツ ペンネのペペロンチーノ炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉,エビカツ,ベーコン	牛乳,生クリーム	人参,ほうれん草,パセリ	セロリ,玉葱,にんにく,エリンギ,しめじ	パン,さつま芋,小麦粉,マカロニ	バター,菜種油,オリーブ油	832kcal 33.9g
27(金)	梨入りポークカレーライス 鯵フライソースがけ ブロッコリーサラダ・塩中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 低温殺菌牛乳	豚肉,鯵	牛乳	人参,トマトケチャップ,ブロッコリー,赤ピーマン	にんにく,生姜,セロリ,梨,玉葱,キャベツ	精白米,じゃが芋,砂糖,小麦粉,パン粉	菜種油,ドレッシング	871kcal 31.4g
30(月)	ほくほく大豆ご飯 白菜キムチの味噌汁 春巻 カラフルこんにゃくサラダ ・ﾉﾝｵｲﾙｸﾘｰﾐｰ胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌大豆 低温殺菌牛乳	大豆,油揚げ,豚肉,高野豆腐,味噌,味噌大豆	牛乳	人参	エリンギ,白菜,白菜キムチ,長ねぎ,春巻,こんにゃく,キャベツ	精白米,精麦,砂糖	菜種油	764kcal 30.3g

十五夜献立

香川県郷土料理献立

みその日献立

月平均栄養価　エネルギー　817kcal　たんぱく質　32.9g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

野菜を食べよう！

8月31日 野菜の日

8月31日は、『8（や）3（さ）1（い）』の語呂合わせから野菜の日です。野菜の栄養価やおいしさを見直してもらう日として制定されました。

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、みずみずしく栄養がたっぷり！夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

8月30日、市内の公立保育園、市立小中学校では、夏野菜を使った共通献立となっています。

使っていますくにたちの野菜(太字)

くにたち野菜

8/30(金)　じゃが芋
9/12(木)　じゃが芋

くにたち食育推進・給食ステーション

KAMU COME kitchenは開所して1年になりました！

令和５年度二学期より、新しい給食ステーション・カムカムキッチンで作った給食を皆さんにお届けしてきました。開所して１周年を迎えます。お祝いの気持ちをこめて開所１年のお祝い献立を提供します。お祝いの色「紅白」を献立の中にちりばめました。

これからも変わらず、安心・安全な美味しい給食をお届けします。