



【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	
8/30(水)	柏型パン 夏野菜入りABCマカロニスープ ケイジャンチキン ブロッコリーサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	牛乳,ウインナー,鶏肉	パン,マカロニ,じゃがいも, オリーブオイル,ドレッシング	ホールコーン,玉葱,人参, ズッキーニ,ピーマン,トマト, セロリー,にんにく,ブロッコリー, キャベツ	638kcal 28.9g
31(木)	夏野菜キーマカレーライス ハムカツ 夏野菜サラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,大豆,牛乳, ポークハム	精白米,精麦,菜種油, じゃがいも,小麦粉, はちみつ, パン粉	玉葱,トマト,茄子,ズッキーニ, ピーマン,赤ピーマン,セロリー, にんにく,生姜,トマトケチャップ, りんご,ホールコーン,オクラ, キャベツ,きゅうり	882kcal 29.5g
831(やさい)の日					
9/1(金)	ご飯 祝いなるのすまし汁 手作りハンバーグトマトソースがけ お祝い紅白ゼリー 低温殺菌牛乳	牛乳,豆腐,油揚げ,なると巻き, 蒲鉾,豚肉,鶏肉,鶏卵	精白米,菜種油,里芋,砂糖, パン粉,スイーツこんにやく, あまおうゼリー	長ねぎ,大根,小松菜,トマト ぶなしめじ,玉葱,人参, トマトケチャップ,マッシュルーム	773kcal 34.4g
新給食ステーション開所お祝い献立					
4(月)	ご飯 春雨スープ いかのスタミナ焼き 鶏肉とうずら卵のスパイシー炒め 桃ゼリー 低温殺菌牛乳	牛乳,豚肉,なると巻き,いか, 鶏肉,うずら卵	精白米,菜種油,春雨,砂糖, ごま油,でんぶん	人参,にら,小松菜,白菜, 小大豆もやし,生姜,にんにく, 牛蒡,玉葱,トマトケチャップ,桃ゼリー	772kcal 35.7g
5(火)	担々麺 笹かまの磯辺揚げ パプリカサラダ・ノンオイルクリームごまドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,大豆,牛乳,笹蒲鉾, あおさのり	蒸し中華麺,ごま,砂糖, 菜種油,でんぶん	にんにく,生姜,玉葱,人参, 長ねぎ,筍,にら,チンゲン菜, キャベツ,きゅうり,黄パプリカ	732kcal 32.8g
6(水)	黒砂糖食パン 黒豆きなこクリーム キャロットシチュー 手作りコロッケソースがけ 押麦と枝豆のサラダ・たまねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	牛乳,鶏肉,生クリーム,豚肉	パン,黒豆きなこクリーム, じゃがいも,バター,小麦粉, 菜種油,パン粉,押麦, ドレッシング	人参ミックスジュース,玉葱, 人参,マッシュルーム,にんにく, セロリー,ホールコーン, キャベツ,枝豆	797kcal 30.6g
96(くろ)の日					
7(木)	こぎつねご飯 豚汁 ししやもフライ(メス)2本 りんご&梨ゼリー 低温殺菌牛乳	油揚げ,牛乳,豚肉,豆腐,味噌, ししやも(メス)	精白米,精麦,菜種油,砂糖, 里芋,小麦粉,パン粉	人参,大根,小松菜,牛蒡,長ねぎ, りんご,梨ゼリー,こんにやく	868kcal 34.1g
8(金)	ご飯 五目佃煮 星型トックともずくのスープ ゴーヤチャンプル 冷凍みかん 低温殺菌牛乳	五目佃煮,牛乳,鶏肉,もずく, 豆腐,豚肉,鶏卵	精白米,菜種油,トック,砂糖, ごま油,ごま	人参,大根,チンゲン菜,長ねぎ, 生姜,苦瓜,にんにく,みかん	846kcal 31.3g
11(月)	ご飯 白菜ワンタンスープ 手作り松風焼き 春雨ひじきサラダ・中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉,味噌,芽ひじき	精白米,菜種油,ワンタン, ノエッグマヨネーズ,ごま,砂糖, パン粉,春雨,ドレッシング	白菜,玉葱,人参,小大豆もやし, セロリー,チンゲン菜,生姜, キャベツ,きゅうり	749kcal 30.4g
12(火)	コーンバター醤油ライス ポテトチャウダー 鮭フライソースがけ 甘夏&こんにやくゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉,牛乳,生クリーム,鮭	精白米,バター,じゃがいも, 菜種油,小麦粉,パン粉, スイーツこんにやく	ホールコーン,クリームコーン,玉葱, 人参,ほうれん草,セロリー, 甘夏	910kcal 33.7g
13(水)	厚揚げキムチ丼 長芋スープ 海藻サラダ・香味塩ドレッシング さつまいもと栗のタルト 低温殺菌牛乳	生湯,豚肉,牛乳,鶏肉, 海藻ミックス,若布,蒲鉾	精白米,菜種油,ごま,砂糖, ごま油,でんぶん,長芋, さつまいもと栗のタルト, ドレッシング	白菜キムチ,白菜,にら,人参, 生姜,長ねぎ,小大豆もやし, チンゲン菜,きゅうり,大根	801kcal 25.0g
三中 ♪合唱コンクール 応援献立♪					
14(木)	ソフトフランスパン (三中:ト音記号パン) 型抜きチーズ ブロッコリーとカリフラワーのクリームシチュー ペンネアラビアータ ほうれん草サラダ・ノンオイルクリームフレンドレッシング 低温殺菌牛乳	チーズ,牛乳,ウインナー, 生クリーム,鶏肉	パン,じゃがいも,バター, 小麦粉,菜種油,マカロニ, オリーブオイル	ブロッコリー,カリフラワー,玉葱, 人参,ぶなしめじ,セロリー, ズッキーニ,茄子,にんにく, トマト,トマトケチャップ, ほうれん草,赤パプリカ, キャベツ,ホールコーン	678kcal 26.8g
15(金)	ひじきご飯 白玉すまし汁 肉じゃが 竹輪サラダ・和風ドレッシング プチりんごゼリー 低温殺菌牛乳	芽ひじき,油揚げ,豚肉, 牛乳,豆腐,蒲鉾,若布, 薩摩揚げ,竹輪	精白米,菜種油,白玉団子, じゃがいも,砂糖,ドレッシング, りんごゼリー	人参,牛蒡,エリンギ,長ねぎ, ほうれん草,玉葱,さやいんげん, キャベツ,小松菜	746kcal 36.6g
ひじきの日					

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※太字はくにたち野菜です。

<裏面あり>



令和5年度第二学期より、

くにたち食育推進・給食ステーション

【通称：KAMUCOME（カムカム）

キッチン】から給食をお届けします。



皆さんに安心・安全な美味しい給食をお届けられる
よう職員一同、頑張ります！！どうぞよろしく願
いいたします。



●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。

●給食予定表の配布について

令和5年度8.9月分に関しては、8月30日(水)～9月15日(金)までと9月19日(火)～29日(金)までの2回に分けてお知らせいたします。



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

