

【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

| 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<br>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)                |                  |
| 2(月)            | ハヤシライス<br>鮭のノンエッグタルタルソース焼き<br>海藻サラダ・イタリアンドレッシング<br>低温殺菌牛乳                 | 豚肉、鮭<br>             | 海藻ミックス、牛乳        | トマト、キャブ、トマト、パセリ、人参       | セロリ、にんにく、玉葱、マッシュルーム、大根、こんにゃく              | 精白米、砂糖、小麦粉              | 菜種油、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング | 802kcal<br>31.2g |
| 3(火)            | ジャージャー麺<br>おさつスティックフライ<br>もやしと茎わかめの中華和え<br>低温殺菌牛乳                         | 豚肉、鶏肉、味噌、蒲鉾          | 茎若布、牛乳           | 赤ピーマン、人参                 | にんにく、生姜、玉葱、茄子、筍、長ねぎ、小大豆もやし                | 中華麺、砂糖、澱粉、さつまいも         | 菜種油、ごま油               | 825kcal<br>34.4g |
| 4(水)            | ご飯<br>けんちん汁<br>ししゃも(メス)フライ 2本<br>切昆布の煮物<br>低温殺菌牛乳                         | 鶏肉、豆腐、豚肉、油揚げ、大豆<br>  | ししゃも、昆布、牛乳       | 人参                       | 大根、牛蒡、長ねぎ                                 | 精白米、小麦粉、パン粉、砂糖          | 菜種油                   | 780kcal<br>33.2g |
| 歯と口の健康週間 4日～10日 |                                                                           |                      |                  |                          |                                           |                         |                       |                  |
| 5(木)            | 玄米ライス<br>ウインナーのクリームシチュー<br>鶏肉のスパイシー焼き<br>押麦とキャベツのサラダ・玉ねぎドレッシング<br>低温殺菌牛乳  | ウインナー、鶏肉<br>         | 牛乳、生クリーム         | 人参、小松菜                   | セロリ、玉葱、にんにく、ホールコーン、枝豆、キャベツ                | 精白米、もち玄米、じゃが芋、小麦粉、押麦    | 菜種油、バター、オリーブ油、ドレッシング  | 829kcal<br>31.4g |
| 芒種(ぼうしゅ)献立      |                                                                           |                      |                  |                          |                                           |                         |                       |                  |
| 6(金)            | かみかみ丼(ご飯、野菜とひき肉炒め)<br>具だくさん根菜きのこ汁<br>ポテトのチーズ焼き<br>かみかみ大豆<br>低温殺菌牛乳        | 豚肉、鶏肉、味噌、豆腐、大豆<br>   | チーズ、牛乳           | 人参、小松菜                   | にんにく、生姜、玉葱、筍、小大豆もやし、牛蒡、こんにゃく、しめじ、えのき茸、長ねぎ | 精白米、砂糖、里芋、ハッシュポテト       | 菜種油、ごま油               | 756kcal<br>34.8g |
| かみかみ献立          |                                                                           |                      |                  |                          |                                           |                         |                       |                  |
| 9(月)            | ご飯<br>豆腐の味噌汁<br>白花豆コロッケソースがけ<br>牛肉とこんにゃくのピリ辛炒め<br>低温殺菌牛乳                  | 豆腐、油揚げ、味噌、牛肉、白花豆コロッケ | 牛乳               | 小松菜、人参                   | 大根、生姜、玉葱、こんにゃく、牛蒡                         | 精白米、麴、砂糖                | 菜種油                   | 774kcal<br>28.0g |
| 10(火)           | ご飯<br>手作りいわしソフトふりかけ<br>こぎつねうどん汁<br>笹かまの磯辺揚げ<br>りんご&ももゼリー<br>低温殺菌牛乳        | かつお節、鶏肉、油揚げ、笹蒲鉾<br>  | 昆布、にぼし、こあおさのり、牛乳 | 小松菜                      | 白菜、長ねぎ、りんごゼリー                             | 精白米、砂糖、うどん、澱粉、ももゼリー     | 菜種油                   | 766kcal<br>28.4g |
| 11(水)           | 柏型パン<br>アルファベットマカロニトマトスープ<br>豚カツソースがけ<br>コールスローサラダ・コールスロートレッシング<br>低温殺菌牛乳 | 鶏肉、豚肉                | 牛乳               | 人参、トマト、トマト、キャブ、パセリ、赤ピーマン | セロリ、玉葱、キャベツ、きゅうり                          | パン、じゃが芋、砂糖、マカロニ、小麦粉、パン粉 | 菜種油、ドレッシング            | 761kcal<br>34.6g |
| 12(木)           | キムタクご飯<br>若布と豆腐ガンスーのスープ<br>棒餃子2個<br>もやしとハムのパンバンジードレッシング和え<br>低温殺菌牛乳       | 豚肉、鶏肉、豆腐、干し椎茸、ポークハム  | 若布、牛乳            | 人参、青梗菜                   | 白菜、キムチ、たくあん、大根、餃子ロール、小大豆もやし、もやし、きゅうり、にんにく | 精白米、砂糖                  | 菜種油、ごま油、ごま            | 844kcal<br>36.5g |
| 13(金)           | チキンカレーライス<br>チキンナゲット2個<br>アスパラサラダオーロラソース和え<br>低温殺菌牛乳                      | 鶏肉、チキンナゲット<br>       | 牛乳               | 人参、トマト、アスパラガス、トマト、キャブ    | にんにく、セロリ、玉葱、りんご、ホールコーン、キャベツ               | 精白米、じゃが芋、小麦粉            | 菜種油、ノンエッグマヨネーズ        | 805kcal<br>26.0g |

【通常給食献立】

6月は  
食育月間です！



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

| 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<br>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)           |                  |
| 16(月)                      | ご飯<br>野菜ふりかけ<br>ワンタンスープ<br>春巻<br>切干大根サラダ・塩中華ドレッシング<br>低温殺菌牛乳                      | 豚肉, なんと                    | 牛乳<br>       | 野菜ふりかけ, 青梗菜, 人参                   | 生姜, えのき茸, もやし, 春巻, 切干し大根, キャベツ, きゅうり             | 精白米, ワンタン                       | 菜種油, ドレッシング      | 733kcal<br>22.6g |
| 17(火)                      | 親子丼<br>五目味噌汁<br>豆腐と枝豆の海藻サラダ・和風ドレッシング<br>あじさいゼリー<br>低温殺菌牛乳                         | 鶏肉, 鶏卵, 豚肉, 味噌, 豆腐         | 若布, 牛乳       | 人参, 小松菜                           | 玉葱, 長ねぎ, 牛蒡, エリンギ, もやし, 枝豆                       | 精白米, 砂糖, 澱粉, じゃが芋, あじさいゼリー      | 菜種油, ドレッシング      | 758kcal<br>32.6g |
| KUNITACHI給食EXPO 2025 日本献立  |                                                                                   |                            |              |                                   |                                                  |                                 |                  |                  |
| 18(水)                      | ハニートースト<br>クリームコーンスープ<br>ポークチャップ<br>コロコロサラダオリーブオイルドレッシング和え<br>低温殺菌牛乳              | 鶏肉, 豚肉                     | 牛乳, 生クリーム    | 人参, トマト, ケチャップ, トマト, オクラ          | セロリ, 玉葱, クリームコーン, ホールコーン, にんにく, マッシュルーム, 大根, レモン | パン, はちみつ, グラニュー糖, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖 | バター, 菜種油, オリーブ油  | 822kcal<br>32.9g |
| 19(木)                      | 人参バターライス<br>豆と野菜のスープ<br>サーモンフライ・梅マスタートソースがけ<br>プーティン(ポテトチーズソーテー)<br>飲むヨーグルト       | 鶏肉, ミックスビーンズ, 大豆, 鮭, ウィンナー | チーズ, 飲むヨーグルト | 人参, トマト, パセリ, トマト, ケチャップ          | セロリ, 玉葱, キャベツ, にんにく                              | 精白米, 砂糖, 澱粉, メーブルシロップ, じゃが芋     | 菜種油, バター, オリーブ油  | 854kcal<br>36.8g |
| KUNITACHI給食EXPO 2025 カナダ献立 |                                                                                   |                            |              |                                   |                                                  |                                 |                  |                  |
| 20(金)                      | ご飯<br>冬瓜もずくスープ<br>鯖のカレー焼き<br>すいか<br>低温殺菌牛乳                                        | 鶏肉, 鯖                      | もずく, 牛乳      | 人参, ほうれん草                         | 生姜, 冬瓜, 大根, すいか                                  | 精白米, 春雨                         | 菜種油              | 669kcal<br>31.1g |
| 夏至献立                       |                                                                                   |                            |              |                                   |                                                  |                                 |                  |                  |
| 23(月)                      | ご飯<br>納豆(タレ、辛子付き)<br>だまこ餅汁<br>太刀魚フライソースがけ<br>カラフルこんにゃくサラダ・ノンオイル柑橘ドレッシング<br>低温殺菌牛乳 | 納豆, 鶏肉, 油揚げ, 太刀魚フライ        | 牛乳           | 人参                                | 牛蒡, 大根, しめじ, こんにゃく, 長ねぎ, キャベツ                    | 精白米, だまこ餅                       | 菜種油              | 800kcal<br>32.4g |
| 24(火)                      | マーボー丼<br>もやしナムル・中華ドレッシング<br>国立産ほうれん草蒸しケーキ<br>低温殺菌牛乳                               | 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 味噌, 鶏卵         | 牛乳, 生クリーム    | 赤ピーマン, 人参, ほうれん草                  | にんにく, 生姜, 玉葱, 長ねぎ, 小大豆, もやし                      | 精白米, 砂糖, 澱粉, ホットケーキミックス粉        | 菜種油, ドレッシング, バター | 822kcal<br>33.5g |
| 25(水)                      | もち麦ご飯<br>庄内麩と生揚げの味噌汁<br>手作りつくね和風おろしソースがけ<br>きんぴら煮<br>低温殺菌牛乳                       | 生揚げ, 味噌, 鶏肉, 豚肉, 薩摩揚げ      | 牛乳           | ほうれん草, 人参                         | キャベツ, えのき茸, 玉葱, にんにく, 大根, 牛蒡, こんにゃく              | 精白米, もち麦, 麩, パン粉, 小麦粉, 砂糖, 澱粉   | 菜種油, ごま          | 742kcal<br>39.7g |
| 26(木)                      | チキンピラフ<br>長芋オニオンスープ<br>手作りアメリカンドッグ・トマトケチャップ<br>甘夏&みかんゼリー<br>低温殺菌牛乳                | 鶏肉, ベーコン, フランクフルト          | 牛乳           | 赤ピーマン, ピーマン, パセリ, 小松菜, トマト, ケチャップ | にんにく, セロリ, 玉葱, えのき茸, みかんゼリー, 甘夏                  | 精白米, 長芋, ホットケーキミックス粉            | 菜種油              | 856kcal<br>26.8g |
| 27(金)                      | ご飯<br>キムチの味噌汁<br>ポークメンチカツソースがけ<br>国立産とうもろこし<br>低温殺菌牛乳                             | 豚肉, 豆腐, 味噌, メンチカツ          | 牛乳           | にら                                | 白菜, 長ねぎ, えのき茸, 白菜キムチ, とうもろこし                     | 精白米                             | 菜種油              | 765kcal<br>32.6g |
| 30(月)                      | パインパン<br>トマト野菜スープ<br>手作り風チーズオムレツ<br>ジャーマンソーテー<br>低温殺菌牛乳                           | 鶏肉, チーズ, オムレツ, ウィンナー       | 牛乳           | 人参, トマト                           | セロリ, 玉葱, キャベツ, マッシュルーム, ホールコーン, 枝豆               | パン, 砂糖, じゃが芋                    | 菜種油              | 811kcal<br>32.8g |

月平均栄養価 エネルギー 789kcal たんぱく質 32.0g

※材料の都合により、献立変更をする場合があります。

くにたちの野菜 使ってます(太字)

にんにく・キャベツ・玉葱・じゃが芋・人参・とうもろこし

