

令和7年度 8.9月分中学校給食予定表 【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 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)	
8/28(木)	ご飯 ねばねば野菜の味噌汁 ガーリックレモンチキン コールスローサラダ・コールスロート・レッシング和え 低温殺菌コーヒーミルク	生揚げ、味噌、 鶏肉	めかぶ、 コーヒーミ ルク	モロヘイ ヤ、オクラ、 人参	玉葱、にん にく、レモン、 ホールコーン 、キャベツ、 きゅうり	精白米、長 芋、砂糖	菜種油、オ リーブ油、ノ ンエッグ・マヨ ネーズ	709kcal 33.2g
29(金)	夏野菜ポークカレーライス ハンバーグ 夏野菜サラダ・トマト・ドレッシング和え 人参ゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉、ハン バーグ	牛乳	人参、ピーマ ン、トマト、人 参ゼリー	にんにく、生姜、セ ロリ、玉葱、 ズッキーニ、りん ご、ホールコーン、 枝豆、キャベツ、 きゅうり、レモン	精白米、 じゃが芋、 はちみつ、 小麦粉、砂 糖	菜種油、オ リーブ油	832kcal 31.6g
9/1(月)	黒米ご飯・ごま塩 くにたち野菜の豚汁 お祝いポテトコロッケ 紅白こんにやくサラダ・和風トレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、 味噌	牛乳	人参	玉葱、茄子、 大根、こんに やく	黒米、精白 米、じゃが 芋、コロッケ	菜種油、ご ま塩、ドレッ シング	711kcal 24.9g
2(火)	野菜豚骨醤油ラーメン えびにらまんじゅう2個 巨峰&シャインマスカット 低温殺菌牛乳	豚肉、えび にらまん じゅう	牛乳	人参、青梗 菜	にんにく、生 姜、玉葱、 キャベツ、も やし、ぶどう	中華麺、砂 糖、澱粉	ラード	817kcal 32.2g
3(水)	ご飯 リボンマカロニスープ ロモ・サルタード(肉とフライドポテトのソテー) セーチェ(エビとイカのサラダ)・ノンオイル柑橘トレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉、牛肉、 豚肉、海老、 イカ	牛乳	人参、小松菜、 ピーマン、赤 パプリカ	にんにく、セ ロリ、玉葱、 ホールコーン、 キャベツ、 きゅうり	精白米、マ カロニ、じゃ が芋	菜種油	740kcal 32.9g
4(木)	玄米ライス ブロッコリーの豆乳シチュー サーモンメンチカツ・ノンエッグタルタルソース 切干大根サラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉、豆乳、 サーモンメ ンチカツ	牛乳	人参、ブロッ コリー	セロリ、玉葱、 ホールコーン、 白菜、切干 し大根、キャ ベツ、きゅう り	精白米、も ち玄米、小 麦粉	菜種油、ノ ンエッグタル タルソース、ドレ ッシング	890kcal 26.6g
5(金)	ご飯 海の五目佃煮 もずくと星の麩の味噌汁 手作りひじきメンチカツ 梨 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、 豚肉、鶏肉	海の五目 佃煮、もず く、ひじき、牛 乳	小松菜、人 参、トマトケ チャップ	玉葱、生姜、 にんにく、梨	精白米、麩、 パン粉、小 麦粉	菜種油	817kcal 35.6g
8(月)	ご飯 豆腐と若布の味噌汁 さんまの竜田揚げ 2個 里芋と大根のそぼろ煮 低温殺菌牛乳	豆腐、味噌、 さんま、豚 肉、大豆 ミート	若布、牛乳	人参、ほう れん草	白菜、えの き茸、生姜、 大根	精白米、砂 糖、澱粉、里 芋	菜種油	769kcal 30.7g
9(火)	ご飯 湯葉と豆苗のすまし汁 とり天 春雨と菊蒲鉾の酢の物 さつまいもと栗のタルト 低温殺菌牛乳	豆腐、湯葉、 鶏肉、蒲鉾	若布、牛乳	人参、豆苗	玉葱、エリ ンギ、きゅう り	精白米、小 麦粉、春雨、 砂糖、さつ まいもと栗 のタルト	菜種油	834kcal 34.9g
10(水)	厚揚げキムチ丼 ワンタンモロヘイヤスープ 湘南ゴールド&こんにやくゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉、大豆 ミート、生揚げ、 鶏肉	牛乳	人参、にら、 モロヘイヤ	にんにく、生 姜、玉葱、白 菜、白菜キム チ、もやし、長 ねぎ	精白米、砂糖、 澱粉、ワンタ ン、湘南ゴールド、 ゼリー、ス イーツこんに やく	菜種油	688kcal 25.9g
11(木)	ごろごろ野菜とチキンのカレーライス ホッケフライ ブロッコリー・サラダ・オリーブオイル・レッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、ホッ ケフライ	牛乳	人参、トマト ケチャップ、 ブロッコ リー	にんにく、生姜、 セロリ、玉葱、 牛蒡、蓮根、りん ご、キャベツ、ホ ールコーン、レ モン	精白米、 じゃが芋、 砂糖、小麦 粉	菜種油、オ リーブ油	853kcal 31.3g
12(金)	ミルクパン 森のきのこスープ 手作り茄子ミートマカロニグラタン ベーコンひじき炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉、豚肉、 大豆ミート、 ベーコン	ひじき、牛 乳	トマト、マト ケチャップ、 人参	セロリ、玉葱、 しめじ、舞茸、エ リンギ、にんに く、マッシュル ーム、茄子、キャ ベツ	パン、じゃが 芋、砂糖、マ カロニ、小 麦粉・パン 粉	菜種油	823kcal 32.2g
16(火)	ご飯 野菜豚骨醤油スープ 春巻 茎若布サラダ・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉	茎若布、牛 乳	人参、青梗 菜	にんにく、生姜、 玉葱、キャベツ、 もやし、春巻、 ホールコーン、 大根、きゅう り	精白米、砂 糖	菜種油、 ラード、ド レッシング	724kcal 22.6g

831(やさい)の日 共通献立

給食ステーション開所2周年お祝い献立

KUNITACHI 給食EXPO2025 ベルー献立

96(くろ)の日献立

黒色の食材はいくつ入っているかな?

白露(はくろ)献立

重陽(ちようよう)の節句献立

ひじきの日献立

9月15日(月)がひじきの日です

令和7年度 8.9月分中学校給食予定表【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)	
17(水)	ご飯 カムカム豚汁 鯖の塩焼き うま塩キャベツ 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐, 味噌,鯖	茎若布,牛 乳	人参	大根,牛蒡,筍, こんにゃく,長 ねぎ,生姜,キャ ベツ,きゅう り,にんにく	精白米	菜種油,ご ま油,ごま	739kcal 37.1g
18(木)	コッペパン【二中】 ト音記号パン【三中】 グヤーシュ(ビーフシチュー) 鶏肉とパプリカのソテー チェリー&ピーチゼリー 低温殺菌牛乳 ♪三中合唱コンクール応援献立♪ KUNITACHI 給食EXPO2025 ハンガリー献立	牛肉,鶏肉	牛乳	人参,トマト ケチャップ, トマト,赤パ プリカ	にんにく,セ ロリ,玉葱, 黄パプリカ	パン,じゃが 芋,砂糖,小 麦粉,さくら んぼゼ リー,ももゼ リー	菜種油,オ リーブ油	707kcal 25.9g
19(金)	ご飯 太平燕(野菜と春雨のスープ) 豚肉とれんこんの辛子味噌炒め 紫芋もち 低温殺菌牛乳 熊本県郷土料理献立	豚肉,うず ら卵,海老, 生揚げ,味噌	牛乳	人参,青梗 菜,ピーマ ン	にんにく,生 姜,玉葱, キャベツ, 長ねぎ,蓮 根	精白米,春 雨,砂糖,紫 芋もち	菜種油	769kcal 30.5g
22(月)	国立産ほうれん草ビスキュイパン 鮭ボールスープ オムレツデミグラスソースがけ 牛蒡サラダ・たまねぎドレッシング 低温殺菌牛乳 秋分の日献立	鶏卵,鮭 ボール,ミッ クスビー ズ,オムレ ツ	牛乳	ほうれん 草,人参,小 松菜,トマト ケチャップ, トマト	にんにく,セ ロリ,玉葱,白 菜,マッシュ ルーム,ホー ルコー ン,牛蒡,キャ ベツ	パン,ホッ ト ケーキミ ックス 粉,砂糖,澱 粉	バター,菜 種油,ドレ ッシング	761kcal 31.4g
24(水)	ご飯 あおさと豆腐の味噌汁 豚肉生姜炒め 手作りチーズケーキ 緑茶	豆腐,味噌, 豚肉,鶏卵	あおさのり, クリーム チーズ,生 クリーム	人参	白菜,えのき 茸,長ねぎ,生 姜,玉葱,こ んにゃく,レモ ン	精白米,砂 糖,小麦粉	菜種油	785kcal 29.6g
25(木)	シナモンチョコマール食パン 野菜スープ ショトブラール(ミートボールクリームソースがけ)3個 ポテトソテー 低温殺菌牛乳 KUNITACHI 給食EXPO2025 スウェーデン王国献立	ウイン ナー,ミート ボール	牛乳,生ク リーム	人参,小松 菜,パセリ	にんにく,セ ロリ,玉葱, キャベツ	パン,小麦 粉,じゃが芋	菜種油,バ ター,オリー ブ油	815kcal 33.1g
26(金)	ご飯 星型トックともやしのスープ シイラのチリソースがけ カラフルこんにゃくサラダ・ノンオイル青じそドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,シイ ラ	牛乳	人参,青梗 菜,トマト, マトケ チャップ	生姜,にんに く,玉葱,もや し,長ねぎ,こ んにゃく,キャ ベツ,きゅう り	精白米,トッ ク,澱粉,砂 糖	菜種油	764kcal 32.9g
29(月)	ご飯 アルファベットマカロニスープ 鯖のバジルパン粉焼き 枝豆コーンサラダ・ノンオイルクリーム胡麻ドレッシング 低温殺菌牛乳	ベーコン, 鯖	牛乳	人参	セロリ,玉葱, エリンギ, ホールコー ン,枝豆,き ゅうり,キャ ベツ	精白米, じゃが芋, マカロニ, パン粉	菜種油,オ リーブ油	756kcal 31.2g
30(火)	ご飯 長ねぎと若布の味噌汁 チキンカツソースがけ 南瓜とさつま芋の甘辛煮 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌, 鶏肉,豚肉	若布,牛乳	ほうれん 草,南瓜	白菜,長ね ぎ	精白米,小 麦粉,パン 粉,砂糖,さ つま芋	菜種油	792kcal 39.4g

※材料の都合により、献立を変更をする場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 777kcal たんぱく質 31.2g

KUNITACHI給食 EXPO2025

9月3日(水)・18日(木)・25日(木)
は、4月から大阪で開催されている国
際博覧会にちなんで「KUNITACHI
給食EXPO2025献立」です。

8月31日は、
『8(や)3(さ)1(い)』の語呂合わせで野
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。
8月29日(金)は、市内の公立保育園、市
立小中学校で、夏野菜を使った共通献立
です。



くにたち野菜・米使っています(太字)
きゅうり 玉葱 茄子 じゃが芋
ほうれん草 南瓜 黒米

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

SMART LIFE PROJECT
～健康寿命を延ばそう～

9月は『食生活改善普及運動・
健康増進普及月間』です！

KAMU COME kitchenは開所2周年です！

くにたち食育推進・給食ステーション『カムカムキッチン』は、
令和7年度2学期に開所2周年を迎えます。9月1日(月)は、
国立産の黒米を使ったご飯、国立産の野菜を使った豚汁、カ
ムカムキッチンのキャラクターがプリントされたコロッケ、紅白
サラダの献立でお祝います。

