

令和7年度 8・9月分小学校給食予定表

【通常給食献立】

給食開始日

●28日(木): 一小・二小・三小・四小・五小・六小・八小

●29日(金): 七小

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
8/28(木)	ごはん ねばねばやさいのみそしる チキンカツソースがけ コールスローサラダコールスロードレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、めかふ、みそ、とり、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 がいのも、こむぎこ、パンこ、ノンエッグ マヨネーズ、さとう	たまねぎ、モロヘイヤ、オクラ、に んじん、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり	633kcal 31.5g
29(金)	なつやさいポークカレーライス ハンバーグ なつやさいサラダトマトドレッシングあえ にんじんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ハンバーグ、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 じゃがいも、はちみつ、こむぎ こ、さとう、オリーブオイル	にんにく、しょうが、セロリ、にんじ ん、たまねぎ、なす、ピーマン、 ズッキーニ、りんご、ホールコー ン、えだまめ、キャベツ、きゅう り、トマト、レモン、にんじんゼリー	735kcal 24.1g
9/1(月)	くろまいごはん・ごましお くにとちやさいのどんじる おいおいポテトコロッケ こうはくこんにやくサラダ・わふうドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうに ゅう	くろまい、せいはいくまい、なたね あぶら、ごましお、じゃがいも、コ ロッケ、ドレッシング	たまねぎ、なす、にんじん、だい こん、こんにやく	607kcal 22.0g
2(火)	ごはん やさいとんこつしょうゆスープ はるまき きよほう&シャインマスカット ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 ラード、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、もやし、チンゲ ンサイ、はるまき、ぶどう	629kcal 19.3g
3(水)	ごはん リボンマカロニスープ ロモ・サルタート(にくとフライドポテトのソテー) セビーチェ(エビとイカのサラダ)・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とり、にく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、え び、イカ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、マ カロニ、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にん じん、こまつな、ピーマン、あかパ プリカ、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり	616kcal 27.9g
4(木)	げんまいライス ブロッコリーのとうにゅうシチュー さわらのバーベキューソースがけ きりぼしだいこんサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とり、にく、とうにゅう、さわら、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、もちげんまい、な たねあぶら、こむぎこ、さとう、ド レッシング	セロリ、たまねぎ、にんじん、ホー ルコーン、ブロッコリー、はくさい、 しょうが、にんにく、りんご、トマ トケチャップ、きりぼしだいこん、 キャベツ、きゅうり	719kcal 27.8g
5(金)	ごはん もずくとほしのふのみそしる とうふひじきハンバーグ・トマトケチャップ ぶたにくとこんにやくののりからいため ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、もずく、みそ、とうふ、ひ じきハンバーグ、ぶたにく、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ふ、 さとう	たまねぎ、こまつな、トマトケ チャップ、しょうが、こんにやく、ご ぼう、にんじん	634kcal 25.4g
8(月)	ごはん とうふとわかめのみそしる さばのおやき さといもとだいこんのそぼろに ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、わかめ、みそ、さば、ぶた にく、だいずミート、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さ といも、さとう	はくさい、にんじん、ほうれんそ う、えのきだけ、しょうが、だいこ ん	602kcal 30.2g
9(火)	ごはん ゆばととうみょうのすましじる のりおチキン はるさめときくかまぼこのすのもの さつまいもとりのタルト ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、ゆば、とり、にく、あおさのり、 かまぼこ、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ノ ンエッグマヨネーズ、はるさめ、さとう、さ つまいもとりのタルト	にんじん、たまねぎ、エリンギ、と うみょう、きゅうり	681kcal 30.9g
10(水)	あつあげキムチどん ワントンモロヘイヤスープ しょうなんゴールド&こんにやくゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、だいずミート、なまあ げ、とり、にく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さ とう、でんぶ、ワントン、しょうな んゴールド、ゼリー、スイーツこんに やく	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、はくさい、にら、はくさいキ ムチ、もやし、モロヘイヤ、ながね ぎ	574kcal 21.9g
11(木)	ごろごろやさいとチキンのカレーライス あじナゲツ 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とり、にく、あじナゲツ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 じゃがいも、さとう、こむぎこ、オ リーブオイル	にんにく、しょうが、セロリ、たま ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ト マトケチャップ、りんご、キャベツ、 ブロッコリー、ホールコーン、レモ ン	704kcal 25.5g
12(金)	かしわがたパン もりのきのこと、にんじん、さつまちゃんのスープ しろみずかなフライ・ノンエッグタルタルソース ベーコンひじきいため ていおんさっきんぎゅうにゅう	とり、にく、さつまあげ、フィッシュ ポーション、ベーコン、ひじき、 ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、じゃがいも、 ノンエッグタルタルソース、さとう	セロリ、たまねぎ、しめじ、まいた け、エリンギ、にんじん、キャベツ	653kcal 27.6g
16(火)	やさいとんこつしょうゆラーメン えびにらまんじゅう 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ くきわかめサラダ・しおちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、えびにらまんじゅう、く きわかめ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ラード、さとう、でん ぶ、ドレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、もやし、チンゲ ンサイ、ホールコーン、だいこん、 きゅうり	731kcal 29.5g

令和7年度 8・9月分小学校給食予定表

【通常給食献立】

給食開始日

●28日(木): 一小・二小・三小・四小・五小・六小・八小

●29日(金): 七小

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギーたんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	
17(水)	ごはん カムカムとんじろ さんまのたつたあげ 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ うましおキャベツ のむヨーグルト	ぶたにく、とうふ、きわかめ、みそ、さんま、のむヨーグルト 	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、こんにやく、ながねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんにく	603kcal 24.4g
18(木)	ミルクパン グヤーシュ(ビーフシチュー) とりにくとパプリカのソテー チェリー&ピーチゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、じゃがいも、さとう、こむぎ、オリーブオイル、さくらんぼゼリー、ももゼリー	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、トマト、あかパプリカ、きパプリカ 	729kcal 25.7g
19(金)	ごはん タイピーエン(やさいとはるさめのスープ) ぶたにくとれんこんのからしみそいため むらさきいもち ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、うずらたまご、えび、なまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、はるさめ、さとう、むらさきいもち	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、チンゲンサイ、れんこん、ピーマン	669kcal 26.0g
22(月)	くにたちさんほうれんそうビスキュイパン さけボールスープ オムレツデミグラスソースがけ ごぼうサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	けいらん、ぎゅうにゅう、さけボール、ミックスビーンズ、オムレツ	パン、ホットケーキミックス、バター、さとう、なたねあぶら、でんぶん、ドレッシング	ほうれんそう、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、トマト、ホールコーン、ごぼう、キャベツ	550kcal 23.7g
24(水)	ごはん あおさととうふのみそしる ぶたにくしょうがいため ミックスフルーツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、みそ、あおさのり、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう	はくさい、えのきだけ、ながねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにやく、もも、りんご、みかん	621kcal 26.5g
25(木)	シナモンチョコマールしよくパン やさいスープ ショットブラール(ミートボールクリームソースがけ) 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ ポテトソテー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ウインナー、ミートボール、ぎゅうにゅう、なまクリーム	パン、なたねあぶら、バター、こむぎ、オリーブオイル、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、パセリ 	608kcal 23.5g
26(金)	ごはん ほしがたトックともやしのスープ ほうれんそうぎょうざ 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルあおじそドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ほうれんそうぎょうざ、こんにやく、キャベツ、きゅうり	598kcal 19.1g
29(月)	ごはん アルファベットマカロニスープ サーモンメンチカツソースがけ えだまめコーンサラダ・ノンオイルクリームごまドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ベーコン、サーモンメンチカツ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、マカロニ	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールコーン、えだまめ、きゅうり、キャベツ	647kcal 20.7g
30(火)	ごはん ながねぎとわかめのみそしる ガーリックレモンチキン かぼちゃとさつまいものあまからにていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、わかめ、みそ、とりにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、オリーブオイル、さとう、さつまいも	ほうれんそう、はくさい、ながねぎ、にんにく、レモン、かぼちゃ	604kcal 27.9g

月平均栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 25.6g
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



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

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、開所2周年を迎えます。お祝いの気持ちをこめて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します。
お楽しみに!

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。



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!

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EXPO 2025献立」です。

