



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		エネルギーたんばく質
		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)	
1(水)	ご飯 豆腐の味噌汁 ハンバーグ照り焼きソースがけ マカロニのサラダオーロラソース和え 低温殺菌牛乳	豆腐,味噌, ハンバーグ, ツナ	若布,牛乳	小松菜,人 参,トマト, チャップ	大根,長ね ぎ,マッシュ ルーム,玉 葱,きゅうり	精白米,砂 糖,澱粉,マ カロニ	菜種油,ソ イマヨネー ズ	760kcal 29.9g
2(木)	くにたち産ほうれん草食パン りんごジャム ウインナーのクリームシチュー タンドリーフィッシュ 夏野菜のマリネ 低温殺菌牛乳	ウインナー, サワラ	牛乳,生ク リーム,ヨー グルト	人参,小松 菜,トマト, チャップ,赤 パプリカ	セロリ,玉葱, にんにく, 枝豆,キャベ ツ,きゅうり, 黄パプリカ	パン,りんご ジャム,じゃ が芋,小麦 粉,砂糖	菜種油,バ ター,オリ ブ油	843kcal 36.6g
【くにたち農家めし】 旬の夏野菜をつかったマリネ								
3(金)	タコ入り炊き込みご飯 力持ちすいとん汁 サバの竜田揚げ みかん&レモンゼリー 低温殺菌牛乳	たこ,油揚 げ,豚肉,サ バ	牛乳	人参,にら	生姜,牛蒡, 大根,えのき 茸,長ねぎ, みかんゼ リー	精白米,砂 糖,すいと ん団子,澱粉, レモンゼ リー	菜種油,ごま 油	854kcal 35.4g
半夏生(はんげしょう) 献立								
6(月)	ご飯 あおさと揚げボールの味噌汁 ボークチャップ 白桃缶 低温殺菌牛乳	揚げボー ル,味噌,豚 肉	あおさのり, 牛乳	人参,トマ ト,チャップ, トマト	大根,えのき 茸,長ねぎ, にんにく, 玉葱,マッ シュルーム, 白桃	精白米,砂 糖,澱粉	菜種油	742kcal 30.7g
7(火)	ちりめんご飯 七タうどん汁 星型メンチカツ オクラ若布サラダ和風ドレッシング和え みかんもち 低温殺菌牛乳	鶏肉,蒲鉾, なると,メン チカツ	ちりめん じゃこ,若布, 牛乳	オクラ,人参	生姜,きくら げ,大根,玉 葱,長ねぎ, キャベツ,み かん餅	精白米,うど ん,澱粉	菜種油,ごま, ドレッシン グ	791kcal 29.0g
七夕・二十四節気 小暑(しょうしょ) 献立								
8(水)	ひき肉としらたきのピリ辛丼 ワナンモロヘイヤスープ おさつスティックフライ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉	牛乳	人参,にら, 小松菜,モロ ヘイヤ	生姜,にん にく,白滝, 白菜,玉葱, 筍,白菜キ ムチ,もやし, 長ねぎ	精白米,砂 糖,ワナン, さつまいも	菜種油,ごま 油	772kcal 28.0g
9(木)	チキンパプリカカレーライス アジのパン粉焼き カラフルこんにやくサラダ・ イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,アジ	あおさのり, 牛乳	赤パプリカ, トマト	にんにく, セロリ,玉葱, 黄パプリカ, りんご,キャ ベツ,こんに やく	精白米,じゃ が芋,小麦 粉,パン粉	菜種油,オリ ブ油,ドレ ッシング	754kcal 29.1g
10(金)	ご飯 豆苗と白菜の胡麻味噌汁 三角はんぺんフライ 三角すいか 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌, はんぺん	牛乳	人参,豆苗	キャベツ,白 菜,スイカ	精白米,小 麦粉,パン 粉	菜種油,ごま	771kcal 27.0g
国立駅開業100周年記念献立								



令和8年度 7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)	
13(月)	柏型パン えのきのスープ フライドチキン 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	ベーコン、鶏肉	若布、コーヒーミルク	青梗菜、人参	生姜、大根、えのき茸、玉葱、にんにく、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	パン、砂糖、小麦粉	菜種油、ドレッシング	775kcal 36.5g
14(火)	ソフト麺 メキシカンミートソース ガーリックサーモンソテー コブサラダ 低温殺菌牛乳	牛肉、豚肉、大豆、サケ、ポークハム、ミックスビーンズ	牛乳	人参、赤ピーマン、ピーマン、トマト、マツタケ、チャップ、トマト	にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム、大根、きゅうり	ソフト麺、砂糖、澱粉	菜種油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	772kcal 41.4g
サッカーワールドカップ開催献立								
15(水)	ご飯 山芋の味噌汁 うな玉 くにたち産とうもろこし 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、高野豆腐、うなぎの蒲焼、鶏卵	牛乳	人参、小松菜	大根、えのき茸、玉葱、長ねぎ、とうもろこし	精白米、長芋、砂糖、澱粉	菜種油	695kcal 27.6g
丑の日・二十四節気 大暑(たいしよ) 献立								
16(木)	鶏飯(ご飯・鶏肉の甘辛煮) 鶏飯のだし汁 イカの唐揚げ甘酢ソースがけ スイートポテト 低温殺菌牛乳	蒲鉾、鶏肉、油揚げ、イカ	昆布、牛乳	人参	たくあん、生姜、椎茸、長ねぎ、にんにく、玉葱	精白米、砂糖、澱粉、スイートポテト	菜種油、ごま	792kcal 32.7g
鹿児島県郷土料理								

月平均栄養価 エネルギー 777kcal たんぱく質 32.0g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



10日(金) 国立駅開業100周年 記念献立

国立駅は、2026年4月に開業100年を迎えました。『赤い三角屋根』で親しまれてきた旧国立駅舎にちなみ、三角のはんぺんフライと、三角にカットしたすいかでお祝いの気持ちを表します。



14日(火) サッカーワールドカップ開催献立 世界の料理を体験しよう!!

2026年6/11から7/19まで、アメリカ・カナダ・メキシコでサッカーの世界大会が開催されています。給食では、それぞれの国の料理を取り入れました。

16日(木) 鹿児島県郷土料理



鶏飯はご飯に具をのせて、さっぱりとした鶏ガラのだし汁をかけて食べる鹿児島県奄美諸島の郷土料理です。



おはん(あなた)も具をのせたご飯に、だし汁をかけて食べてみてください。



給食のない夏休みはカルシウムが不足しがちになります。毎日牛乳を飲んだり、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。



夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるよ。しっかり食べよう!



夏休み特別event 2026 カムカムキッチン探検ツアー〜給食の秘密に迫る〜

令和8年7/28(火)

【1】 9:00〜

【2】 9:50〜

各回25名

【3】 13:00〜

【4】 13:50〜

※後日、すぐーる配信予定

