

給食終了日

●16日(木): 一小・二小・三小・五小・六小・八小
●17日(金): 四小・七小

令和8年度7月分 小学校給食予定表

【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	
1(水)	ごはん とうふのみそしる アジフライソースがけ マカロニのサラダオーロラソースあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ, わかめ, みそ, アジ, ツナ, ぎゅうにゅう	せいはくまい, なたねあ ぶら, こむぎこ, パンこ, ノ エッグマヨネーズ, マカロニ	だいこん, こまつな, なが ねぎ, きゅうり, にんじん, トマトケチャップ	670kcal 26.6g
2(木)	くにたちさんほうれんそうしよくパン りんごジャム ウインナーのクリームシチュー とりにくのカレーあげ なつやさいのマリネ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ウインナー, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりにく	パン, りんごジャム, なた ねあぶら, じゃがいも, こ むぎこ, バター, でんぶん, オリーブオイル, さとう	セロリ, たまねぎ, にんじ ん, こまつな, えだまめ, キャベツ, きゅうり, きパプ リカ, あかパプリカ	684kcal 28.3g
【くにたち農家めし】旬の夏野菜をつかったマリネ					
3(金)	タコイりたきこみごはん ちからもちすいとんじる サワラのうめみそやき みかん&レモンゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	たこ, あぶらあげ, ぶたに く, サワラ, みそ, ぎゅうに ゅう	せいはくまい, なたねあ ぶら, さとう, ごまあぶら, す いとんだんご, レモンゼ リー	しょうが, にんじん, ごほ う, だいこん, えのきだけ, にら, ながねぎ, ばいにく, みかんゼリー	636kcal 29.0g
半夏生(はんげしょう)献立					
6(月)	ごはん あおさとあげボールのみそしる ポークチャップ はくとうかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	あげボール, みそ, あおさ のり, ぶたにく, ぎゅうに ゅう	せいはくまい, なたねあ ぶら, さとう, でんぶん	だいこん, えのきだけ, に んじん, ながねぎ, にん にく, たまねぎ, マッシュ ルーム, トマトケチャップ, トマト, はくとう	644kcal 27.4g
7(火)	たなばたつけうどん ほしのポテト 1~2ねん2こ 3~6ねん3こ オクラわかめサラダわふうドレッシングあえ みかんもち ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく, かまぼこ, なた ねあぶら, ぎゅうにゅう	めん, でんぶん, ハッシュ ドポテト, ドレッシング	しょうが, きくらげ, だい こん, たまねぎ, ながねぎ, オクラ, キャベツ, にんじ ん, みかんもち	544kcal 21.0g
七夕・二十四節気 小暑(しょうしょ)献立					
8(水)	ひきにくとしらたきのピリからどん ワタンモロヘイヤスープ おさつスティックフライ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう	せいはくまい, なたねあ ぶら, ごまあぶら, さとう, ワ ンタン, さつまいも	しょうが, にんにく, しらた き, はくさい, たまねぎ, た けのこ, にんじん, はくさ いキムチ, にら, もやし, こ まつな, モロヘイヤ, なが ねぎ	659kcal 24.4g
9(木)	チキンパプリカカレーライス チキンナゲット 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ カラフルこんにやくサラダ・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, チキンナゲット, ぎゅうにゅう	せいはくまい, なたねあ ぶら, じゃがいも, こむぎ こ, ドレッシング	にんにく, セロリ, たまね ぎ, あかパプリカ, きパプ リカ, りんご, トマト, キャ ベツ, こんにやく	680kcal 22.6g
10(金)	ごはん とうみょうとはくさいのごまみそしる ハンバーグトマトソースがけ さんかくすいか ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ, みそ, ハンバ ーグ, ぎゅうにゅう	せいはくまい, なたねあ ぶら, ごま, さとう, でんぶ ん	にんじん, とうみょう, キャ ベツ, はくさい, マッシュ ルーム, たまねぎ, トマト ケチャップ, スイカ	609kcal 23.5g
国立駅開業100周年記念献立					
13(月)	コッペパン えのきのスープ ガーリックチキン 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	ベーコン, わかめ, とり にく, ぎゅうにゅう	パン, なたねあぶら, オ リーブオイル, ドレッシ ング	しょうが, だいこん, えの きだけ, たまねぎ, チンゲ ンサイ, にんにく, にんじ ん, キャベツ, ホールコー ン, きゅうり	542kcal 25.5g

給食終了日

●16日(木): 一小・二小・三小・五小・六小・八小
●17日(金): 四小・七小

令和8年度7月分 小学校給食予定表

【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	
14(火)	メキシカンミートライス (ごはん・メキシカンミートソース) サーモンフライ コブサラダ りんごジュース	ぎゅうにく、ぶたにく、だい ず、サケ、ポークハム、ミッ クスビーイズ	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、でんぶん、こ むぎこ、パンコ、ノエッグマ ネーズ	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、あかピーマ ン、ピーマン、マッシュ ルーム、トマトケチャップ、 トマト、だいこん、きゅうり、 りんごジュース	683kcal 23.0g
15(水)	ごはん やまいものみそしる うなたま パンサンサー(はるさめちゅうかあえ) ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、こうやど う、うなぎのかばやき、け いらん、ツナ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、ながいも、さとう、でん ぶん、はるさめ、ごまあぶ ら	にんじん、だいこん、えの きだけ、こまつな、たまね ぎ、ながねぎ、もやし、き ゅうり	606kcal 24.3g
16(木)	けいはん(ごはん・とりにくのあまからに) けいはんのだしじる イカのてりやき スイートポテト ていおんさっきんぎゅうにゅう	こんぶ、かまぼこ、とりにく、 あぶらあげ、イカ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、ごま、ごまあぶ ら、スイートポテト	たくあん、にんじん、しょう が、しいたけ、ながねぎ	618kcal 28.5g
17(金)	フレンチトースト なつやさいアルファベットマカロニスープ ウインナーとやさいのカレーソー パイ＆ぶどうゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、けいらん、と りにく、ウインナー	パン、バター、さとう、なた ねあぶら、じゃがいも、マ カロニ、ぶどうゼリー	にんにく、セロリ、たまね ぎ、ズッキーニ、ピーマ ン、トマト、キャベツ、にん じん、パイ	543kcal 21.2g

月平均栄養価 エネルギー 624kcal たんぱく質 25.0g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

国立駅100周年
1926-2026

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、赤いトマトソースをかけたハンバーグと、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、それぞれの開催国の料理を取り入れました。



夏が旬の野菜には、
体を冷やす効果がある
とされているよ。しっ
かり食べよう!



くにたち野菜使っています(太字)
人参・玉葱・にんにく・ピーマン・ズッキーニ

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。

予告 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〜
【3】 13:00〜 【4】 13:50〜

各回25名
※後日、すぐーる配信予定

