

令和8年度 8・9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	
8/28 (金)	なつやさいトマトカレーライス カムカムキッチンコロッケ おいおいこうはくゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、コロッケ、こめこ ゼリー、いちごゼリー	にんにく 、しょうが、セロ リ、 たまねぎ 、にんじん、 ズッキーニ、なす、トマト、リ んご、トマトケチャップ	699kcal 19.7g
8/31 (月)	ごはん やさしいふりかけ なつやさいとりボンマカロニのスープ やさしいりハンバーグ コロコロサラダダイアードレッシングあえ にんじんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、こんさいつくね、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、マカロニ、さとう、ド レッシング	やさしいふりかけ、 にんに く 、セロリ、たまねぎ、あか パプリカ、パプリカ、ズッ キーニ、ホールコーン、え だまめ、だいこん、きゅう り、にんじんゼリー	628kcal 23.5g
9/1 (火)	ごはん きりぼしだいこんのみそしる こうやどうふとたまごのいために ポテトサラダコールスロッドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、わかめ、み そ、とりにく、こうやどうふ、 けいらん、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、でんぶ、 じゃがいも、ドレッシング	にんじん、えのきだけ、き りぼしだいこん、チンゲン サイ、オクラ、ながねぎ、た まねぎ、こまつな、ホール コーン、えだまめ	601kcal 24.7g
2(水)	コッペパン オニオンスープ フランクフルト ナポリタンスパゲティ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、フランクフルト、 ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、スパ ゲティ、オリーブオイル、さ とう	たまねぎ 、 にんにく 、に んじん、キャベツ、しめじ、 ピーマン、マッシュルー ム、トマトケチャップ、トマト	594kcal 27.0g
3(木)	さんしょくどん イカナゲツト1～2ねん1こ 3～6ねん2こ バンサンスー（はるさめちゅうかあえ） ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、いりた まご、イカナゲツト、ツナ、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、はるさめ、ごま あぶら	しょうが、さいいんげん、も やし、きゅうり	689kcal 30.4g
4(金)	ごはん のりつくだに あつあげとかぼちゃのみそしる ガリごまチキン ひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう	あつあげ、わかめ、みそ、 とりにく、ぶたにく、ひじき、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、のりつくだに、ごま、 ごまあぶら、さとう	たまねぎ 、 かぼちゃ 、チ ンゲンサイ、えのきだけ、 なす、 にんにく 、にんじ ん、こんにゃく	631kcal 28.0g
7(月)	ごはん すいとんじる さんまのたつたあげ1～4ねん1こ 5～6ねん2こ ぶたにくとこんにゃくのピリからいたため ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、さんま、ぶた にく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、すいとんだんご、さ とう、でんぶ	だいこん、にんじん、えの きだけ、こまつな、ながね ぎ、しょうが、 たまねぎ 、こ んにゃく、しめじ	662kcal 23.6g
8(火)	ちゅうかどん シューマイ1～2ねん1こ 3～6ねん2こ きよほう3こ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、イカ、えび、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、ごまあぶら、でんぶ ん	しょうが、にんじん、 たま ねぎ 、はくさい、チンゲン サイ、シューマイ、ぶどう	587kcal 25.2g
9(水)	ライス & ポークストロガノフ 100しゅうねんきねんあつやきたまご ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさっきんこーヒーミルク	ぶたにく、あつやきたま ご、コーヒーミルク	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、こむぎこ、オ リーブオイル	にんにく 、セロリ、 たま ねぎ 、マッシュルーム、トマト ケチャップ、トマト、にんじ ん、キャベツ、ブロッコ リー、ホールコーン、レモ ン	678kcal 21.5g
10(木)	ごはん ワタンスープ ギョーザ1～4ねん2こ 5～6ねん3こ ぶたキムチいため ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、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、ワタンスープ、ごま あぶら	しょうが、にんじん、だいこ ん、チンゲンサイ、ながね ぎ、ぎょうざ、はくさいキム チ、 たまねぎ 、エリンギ、に ら	602kcal 19.9g
11(金)	パインパン ポトフスープ ガーリックレモンチキンソテー キャロットラペ ていおんさっきんぎゅうにゅう	フランクフルト、とりにく、ぎゅう にゅう	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、オリーブオイル、 さとう	たまねぎ、にんじん、だい こん、セロリ、 にんにく 、レ モン、キャベツ	559kcal 24.2g
14(月)	ごはん あつあげのみそしる チキンカツソースがけ かいそうサラダわふうドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あつあげ、みそ、とりにく、 わかめ、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、ド レッシング	だいこん、にんじん、しめ じ、えのきだけ、ながねぎ、 キャベツ、きゅうり	682kcal 31.3g

令和8年度 8・9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	
15(火)	ごはん てづくりひじきこんぶふりかけ とうがんもずくスープ さばのてりやき ミックスフルーツ&こんにやくゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	こんぶ、ひじき、かつおこ、 とりにく、もずく、サバ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、はるさめ、ス イーツこんにやく	しょうが、にんじん、とうが ん、こまつな、もも、りんご、 みかん	579kcal 25.4g
16(水)	ごはん せんべいじる イカのカレーやき りんご ていおんさっきんぎゅうにゅう	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、さといも、かやきせ んべい	こんにやく、にんじん、しめ じ、ながねぎ、 にんにく 、り んご	566kcal 28.2g
17(木)	ココアパン ミネストローネ かぼちゃコロッケ ズッキーニカラフルサラダイタリンドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ウインナー、だいず、ぎゅう にゅう	パン、なたねあぶら、ド レッシング	にんにく 、セロリ、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、ト マトケチャップ、トマト、か ぼちゃコロッケ、ズッキー ニ、きパブリカ、きゅうり	615kcal 21.0g
18(金)	ごはん くにたちやさいとんじる あじのみそやき きんぴらごぼう ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、ア ジ、とりにく、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、 じゃがいも 、さとう、 ごま	しょうが、にんじん、だいこ ん、 たまねぎ 、なす、ごぼ う、こんにやく	559kcal 25.8g
24(木)	かしわがたパン アルファベットマカロニスープ エビカツ カラフルこんにやくサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ウインナー、エビカツ、 ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、マカ ロニ、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、ホールコー ン、チンゲンサイ、だいこ ん、こんにやく、きゅうり	564kcal 25.9g
25(金)	ごはん つきみじる うさぎハンバーグ・トマトケチャップ さといも&だいこんのそぼろに つきみげんまいだんご ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ハンバーグ、ぶ たにく、だいずミート、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、じゃがもちボール、 さといも、さとう、でんぶん、 つきみげんまいだんご	ごぼう、にんじん、まいた け、こまつな、ながねぎ、ト マトケチャップ、だいこん	652kcal 24.5g
28(月)	ごはん たまねぎとわかめのみそしる いわしフライソースがけ1〜4ねん1こ 5〜6ねん2こ きりぼしだいこんのもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	つみれ、とうふ、わかめ、み そ、イワシ、とりにく、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、こむぎこ、パンこさ とう	たまねぎ、えのきだけ、な がねぎ、にんじん、きりぼ しだいこん	683kcal 28.9g
29(火)	しおやさいラーメン はるまき りんご&なしゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、ぎゅう にゅう	ちゅうかめん、なたねあ ぶら、でんぶん	にんにく 、しょうが、たま ねぎ、にんじん、はくさい、 くろしんさい もやし、に ら、はるまき、りんごゼ リー、なしゼリー	696kcal 23.1g
30(水)	コーンライス ラビオリトマトシチュー とりにくのハニーマスタードやき ごぼうサラダノンエッグマヨネーズあえ のむヨーグルト	とりにく、のむヨーグルト	せいはくまい、なたねあ ぶら、じゃがいも、ラビオ リ、さとう、こむぎこ、はちみ つ、ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン、セロリ、た まねぎ、にんじん、マッ シュルーム、トマト、トマ トケチャップ、キャベツ、ご ぼう、きゅうり	604kcal 26.5g

月平均栄養価 エネルギー 625kcal たんぱく質 25.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

くにたち野菜使っています(太字)
玉ねぎ・にんにく・じゃが芋・南瓜・空心菜

魚には、骨があります。

くにたち食育推進・給食ステーション
KAMU COME キッチンは
開所して3年になりました！
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、開所3周年を迎えます。
お祝いの気持ちをこめて8月28日(金)は、
カムカムキッチンのキャラクターがプリント
されたコロッケや、お祝い紅白ゼリーの
献立でお祝いします。お楽しみに！

8月31日は、**野菜の日**
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。この日は、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。

カムカムキッチン ～給食の秘密に迫る～

夏休みのお仕事を大公開!!

給食がない間はカムカムキッチンも
長〜い夏休み！？・・・ではないのです。
国立市のホームページで
夏休みのお仕事の様子を
公開しています。→→→

