

令和8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 (金)	夏野菜トマトカレーライス カムカムキッチンコロッケ お祝い紅白ゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参, トマト, トマトケチャップ	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, ブックリー, 茄子, りんご	精白米, じゃが芋, 砂糖, 小麦粉, コロッケ, 米粉ゼリー, いちごゼリー	菜種油	837kcal 23.5g
カムカムキッチン3周年お祝い献立								
8/31 (月)	ご飯 野菜ふりかけ 夏野菜とりボンマカロニのスープ 野菜入りハンバーグ コロコロサラダイタリアンドレッシング和え 人参ゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉, つくね	牛乳	野菜ふりかけ, 赤パプリカ, 人参ゼリー	にんにく, セロリ, 玉葱, 黄パプリカ, ブックリー, ニーニ, ホールコーン, 枝豆, 大根, きゅうり	精白米, 砂糖, マカロニ	菜種油, ドレッシング	723kcal 26.4g
831(やさい)の日共通献立								
9/1 (火)	ご飯 切干大根の味噌汁 高野豆腐と玉子の炒め煮 ポテトサラダコールスロードレッシング和え 低温殺菌牛乳	油揚げ, 味噌, 鶏肉, 高野豆腐, 鶏卵	若布, 牛乳	人参, 青梗菜, オクラ, 小松菜	えのき茸, 切干し大根, 長ねぎ, 玉葱, ホールコーン, 枝豆	精白米, 砂糖, 澱粉, じゃが芋	菜種油, ドレッシング	707kcal 29.2g
今日の献立は、長く保存ができる食材がつかっています								
防災の日献立								
2(水)	柏型パン オニオンスープ エビカツ ナポリタンスパゲティ 低温殺菌牛乳	鶏肉, 海老カツ, ベーコン	牛乳	人参, ピーマン, トマト, トマトケチャップ, トマト	玉葱, にんにく, キャベツ, しめじ, マッシュルーム	パン, スパゲティ, 砂糖	菜種油, オリーブ油	790kcal 35.5g
3(木)	三色丼 イカの照り焼き パンサンスー(春雨中華和え) 低温殺菌牛乳	鶏肉, 豚肉, 炒り卵, イカ, ツナ	牛乳	さやいんげん	生姜, もやし, きゅうり	精白米, 砂糖, 春雨	菜種油, ごま油	786kcal 43.9g
4(金)	ご飯 海苔佃煮 厚揚げとかぼちゃの味噌汁 きびなご黒ごまフライ ひじき煮 低温殺菌牛乳	厚揚げ, 味噌, 豚肉	若布, きびなご, 黒ごまフライ, ひじき, 牛乳	南瓜, 青梗菜, 人参	玉葱, えのき茸, 茄子, こんにゃく	精白米, 海苔佃煮, 砂糖	菜種油	704kcal 28.8g
96 くるりのひ 献立								
7(月)	ご飯 すいとん汁 鯖の味噌焼き 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め 低温殺菌牛乳	油揚げ, サバ, 豚肉, 味噌	牛乳	人参, 小松菜	大根, えのき茸, 長ねぎ, 生姜, 玉葱, こんにゃく, しめじ	精白米, すいとん団子, 砂糖	菜種油	778kcal 37.4g
白露(はくろ)献立								
8(火)	あんかけ中華麺 春巻 巨峰3個 低温殺菌牛乳	豚肉, イカ, 海老	牛乳	人参, 青梗菜	生姜, 玉葱, 白菜, 春巻, ぶどう	中華麺, 澱粉	菜種油, ごま油	788kcal 32.6g
9(水)	ライス&ポークストロガノフ 100周年記念厚焼き玉子 ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシング和え 低温殺菌コーヒーマルク	豚肉, 厚焼き玉子	コーヒーマルク	トマト, トマトケチャップ, トマト, 人参, ブロッコリー	にんにく, セロリ, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, ホールコーン, レモン	精白米, 砂糖, 小麦粉	菜種油, オリーブ油	790kcal 24.1g
国立駅開業100周年記念献立								
10(木)	ご飯 ワンタンスープ アジフライソースがけ 豚キムチ炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉, アジ, 豚肉	牛乳	人参, 青梗菜, なら	生姜, 大根, 長ねぎ, 白菜キムチ, 玉葱, エリンギ	精白米, 砂糖, ワンタン, 小麦粉, パン粉	菜種油, ごま油	803kcal 35.4g
11(金)	ピザトースト ポトフ風スープ たこナゲット3個 キャロットラペ 低温殺菌牛乳	ショルダー, ベーコン, フランクフルト, たこ, ナゲット	チーズ, 牛乳	ピーマン, トマト, トマトケチャップ, 人参	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 大根, キャベツ	パン, じゃが芋, 砂糖	菜種油	768kcal 30.9g
14(月)	ご飯 厚揚げの味噌汁 ガリ胡麻チキン 海藻サラダ和風ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	厚揚げ, 味噌, 鶏肉	若布, 牛乳	人参	大根, しめじ, えのき茸, 長ねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり	精白米	菜種油, ごま油, ごまドレッシング	721kcal 31.9g

令和8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)	
15(火)	ご飯 手作りひじき昆布ふりかけ 冬瓜もずくスープ 鶏ささみフライソースがけ ミックスフルーツ&こんにやくゼリー 低温殺菌牛乳	かつお粉、鶏肉	昆布、ひじき、もずく、牛乳	人参、小松菜	生姜、冬瓜、もも、りんご、みかん	精白米、砂糖、春雨、小麦粉、パン粉、スイーツこんにやく	菜種油	711kcal 30.9g
16(水)	ご飯 せんべい汁 イカのチリソースがけ りんご 低温殺菌牛乳	鶏肉、油揚げ、イカ	牛乳	人参、トマト、トマケチャップ	こんにやく、しめじ、長ねぎ、 にんにく 、生姜、玉葱、りんご	精白米、かやき、せんべい、里芋、 澱粉	菜種油	767kcal 33.0g
17(木)	ココアパン(一中・二中)ト音記号パン(三中) ミネストローネ 手作りポテトグラタン ズッキーニカラフルサラダイタリアンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	ウインナー、大豆、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	人参、トマト、ケチャップ、トマト、ほうれん草	にんにく 、セロリ、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、ズッキーニ、黄パプリカ、 きゅうり	パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉	菜種油、バター、ドレッシング	749kcal 27.6g
18(金)	ご飯 くにたち野菜豚汁 手作りキャベツメンチカツ 金平ごぼう 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、味噌、鶏肉	牛乳	人参	生姜、大根、 玉葱 、 茄子 、キャベツ、牛蒡、こんにやく	精白米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油、ごま	825kcal 35.6g
24(木)	コッペパン りんごジャム(一中・三中) ト音記号パン(二中) アルファベットマカロニスー パンパキンアンサンブルエッグ カラフルこんにやくサラダ玉ねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	ウインナー、パンパキンアンサンブルエッグ	牛乳	人参、青梗菜	セロリ、玉葱、枝豆、ホールコーン、大根、こんにやく、 きゅうり	パン、マカロニ、りんごジャム	菜種油、ドレッシング	692kcal 27.0g
25(金)	ご飯 月見汁 さんまの竜田揚げ2個 里芋と大根のそぼろ煮 月見玄米団子 低温殺菌牛乳	鶏肉、さんま、豚肉、大豆、ミート	牛乳	人参、小松菜	牛蒡、舞茸、長ねぎ、生姜、大根	精白米、じゃが芋、もちボール、砂糖、 澱粉 、里芋、月見玄米団子	菜種油	833kcal 30.3g
28(月)	ご飯 玉ねぎと若布の味噌汁 鮭の塩麹漬け焼き 切干大根の煮物 低温殺菌牛乳	つみれ、豆腐、味噌、サケ、鶏肉	若布、牛乳	人参	玉葱、えのき、茸、長ねぎ、切干し大根	精白米、砂糖	菜種油	762kcal 39.8g
29(火)	中華丼 餃子3個 りんご&梨ゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉、なると、うずら卵	牛乳	人参、 空心菜 、にら	にんにく 、生姜、玉葱、白菜、もやし、餃子、りんごゼリー、梨ゼリー	精白米、 澱粉	菜種油	761kcal 20.9g
30(水)	コーンライス ラビオリトマトシチュー チキンカツソースがけ ごぼうサラダノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参、トマト、トマケチャップ	ホールコーン、セロリ、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、牛蒡、 きゅうり	精白米、じゃが芋、ラビオリ、砂糖、小麦粉、パン粉	菜種油、ノンエッグマヨネーズ	861kcal 39.1g

月平均栄養価 エネルギー 769kcal たんぱく質 31.6g

※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・茄子・にんにく・じゃが芋・南瓜・空心菜・胡瓜

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ます。お楽しみに!

8月31日は『8(や)3(さ)1(い)』
の語呂合わせて野菜の日です。

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。⇒⇒⇒