



令和7年(2025年) 6月 こんだてよいひょう

こんぱつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標：マナーを守って楽しく食事をしよう

八王子市立由木中央小学校 給食回数20回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			きゅうしょくメモ	エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)		
2	月	キムチたまご チャーハン		ワントンスープ ポップビーンズ くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく たまご だいず あおのり きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ワントンのかわ あぶら でんぱん	にんじん キムチづけ こまつな ながねぎ もやし ほししいたけ れいとうみかん	ポップビーンズの作り方は、大豆を茹でて、片栗粉をまぶし油で揚げ、塩と青のりをふります。子供たちが大豆料理に中で喜ぶメニューの一つです。	607 21.5
3	火	野菜350こんだて スパゲティー ミートソース		やさいスープ オレンジポンチ	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン ホールトマト キャベツ にんにく おうとうかん みかんジュース	しっかり食べよう！野菜350こんだてです。野菜から食べ始めると、食べ過ぎや病気を防いでくれる良い効果があります。野菜たっぷりの給食を食べて元気に学校生活を送ってほしいです。	628 22.9
4	水	歯と口の健康週間 かみかみごはん		あかうおのしちみやき ぐだくさんみそしる スタミナきゅうり くだもの(れいとうみかん)	カットわかめ あかう ちりめんじゃこ みそ ぶたにく あぶらあげ あかみそ きゅうにゅう	こめ しろうごま じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり れいとうみかん	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯は食べ物をかむ以外にもたくさんの役割があります。給食を食べた後は、うがいをしましょう！	610 28.9
5	木	にしよくどん		たまねぎとじゃがいものみそしる きゅうりとだいこんのなんばんづけ	とりにく たまご とうふ あかみそ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	ねしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ だいこん きゅうり	和食のマナーで欠かすことができない、「はしのあつかい方」を正しく身につけてほしいです。おはし名人に向けて、おはしの美しいとりかたと正しい持ち方を覚えましょう！	632 24.7
6	金	100年フードこんだて ごはん		ゆのすかおるねぎしおチキン のっぺいじる じゃことやさいのおかかあえ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら しろうごま でんぱん じゃがいも こんにやく	ゆず ねしょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん ほししいたけ もやし キャベツ	100年フードは、高知県香美市です。ゆずの栽培が盛んで、生産量は、全国1位を誇ります。ゆずを皮ごと絞ったものを「ゆのす」と呼びます。	601 26.5
9	月	五つ星献立 ごはん		マーボーどうふ にらたまスープ ごまめだいず くだもの(れいとうみかん)	とうふ はっちようみそ あかみそ とりにく ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん しろうごま グラニューと う	ながねぎ にんじん にら ねしょうが にんにく たまねぎ れいとうみかん	食事バランスばっちり！五つ星そろえて体力アップ献立です。ボクシングの佐々木選手は、小学生の頃の給食時間はすごく楽しくて、毎日おかわりをしていました。	670 28.9
10	火	セサミトースト		旬の食材 はちおうじさんキャベツのクリームに ツナとだいこんのごまサラダ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム ツナ	しよくパン バター さとう しろうごま じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり リンゴジュース	キャベツは、春と冬では違いがあります。春はみずみずしくやわらかくて、冬は厚いのが特徴です。八王子産のキャベツを使ってクリーム煮にさせていただきます。	634 16.2
11	水	うめごはん		いかのまつかさやき ごじる かわりきんぴら	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかみそ とりにく きゅうにゅう	こめ しろうごま こんにやく あぶら カットスパゲティ いとこんにやく あぶら さとう	うめぼし ゆかりこ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	6月10日は「入梅」です。ちょうどこの頃に梅の実が熟すことから入梅といわれます。給食では、お米に梅干しを加えて、白ごまとゆかり粉を加えます。	615 29
12	木	旬の食材 はちおうじさん ズッキーニの カレーライス		じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが ズッキーニ りんご キャベツ りんごかん	旬のズッキーニを使います。八王子市の生産者は土づくりにこだわって作っています。給食では、鶏肉・玉ねぎ・にんじんと一緒に加えてカレーを作ります。	666 20.3
13	金	ひじきとまめの ピラフ		旬の食材 さけのこうそうパンこやき はちおうじさんたまねぎのスープ やさいサラダ	ぶたにく だいず ほしひじき さけ とりにく きゅうにゅう	こめ あぶら さとう オリーブゆ パンこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ ホールコーン	旬の玉ねぎを給食でいただきます。八王子のたまねぎは、5月から9月が旬です。約244トンもの玉ねぎが収穫されます。ベーコンとにんじんと一緒に炒めてスープに加えます。	600 28.4
16	月	おはし名人 むぎごはん		あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる くきわかめのしょうがいため	なまあげ ぶたにく あかみそ とりにく たまご くきわかめ とうふ きゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぱん しろうごま	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ こまつな	おはし名人になろう！ウィーク1日目は「あつめる」です。お皿に残ったお米などをはきできれいにさせて集めて食べましょう！	603 21.4
17	火	おはし名人 ごはん		さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば あぶらあげ みそ あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん	おはし名人になろう！ウィーク2日目は「ほねをとる」です。魚の骨をきれいに取るコツは、骨をつまんで身からはがすようにとることです。	655 24.7
18	水	おはし名人 やきとりどん		すましじる ごもくにまめ	とりにく カットわかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん しろうごま こんにやく	ねしょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ さやいんげん	おはし名人になろう！ウィーク3日目は「つまむ」です。はしづかいができると、手先が器用になったり、頭の回転がはやくなったりするといわれています。	602 24.2
19	木	おはし名人 あんかけやきそば		わかめスープ だいがくいも	ぶたにく うずらのたまご カットわかめ とうふ ぎゅうにゅう	むしちようかめん あぶら ごまあぶら でんぱん しろうごま さつまいも さとう ころごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら ほししいたけ えのきたけ たけのこ ながねぎ ホールコーン	おはし名人になろう！ウィーク4日目は「はさむ」です。麺の食べ方は、はしで上手にはさみ、口元まで運んで食べましょう！	670 22
20	金	おはし名人 ごはん		さごちのマヨやき くずきりじる キャベツのしょうがふうみ くだもの(れいとうみかん)	さごち みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう しろうごま くずきり	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ ねしょうが れいとうみかん	おはし名人になろう！ウィーク5日目は「きりさく」です。はしはナイフのように切りさくことができます。魚をはして一口大に切って食べましょう！	601 24.2
23	月	21日 学校公開振替休業日							
24	火	とりにくしょうが ごはん		旬の食材 あじのこうみやき とんじる にびたし	とりにく あぶらあげ まあじ ぶたにく みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん まいたけ ねしょうが さやいんげん にんにく ながねぎ ごぼう もやし しめじ こまつな だいこん	旬の鰯を給食でいただきます。日本でたくさんとれるなじみの魚です。鰯は、おいしいので「味が良い」ということから「アジ」と呼ばれるようになりました。	620 28.1
25	水	ミルクパン		きんときまめのポークシチュー コロコロピクルス くだもの(プラム)	きんときまめ ぶたにく きゅうにゅう ナチュラルチーズ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター オリーブゆ	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース だいこん プラム	金時豆のポークシチューは、金時豆を使ったトマト味のシチューです。他にもじゃがいも・にんじん・たまねぎ・グリーンピースを使って作ります。	615 22.1
26	木	ごはん		旬の食材 やきししゃも しもなかたまねぎのにくじゃが ごまあえ	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう しろうごま	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	姉妹都市である小田原市の名産「下中たまねぎ」を給食でいただきます。下中たまねぎがやわらかくて甘い秘密は、こだわりの有機肥料と海の風、温かい気温だからです。	610 22.1
27	金	ごはん		しろみざかなのかおりあげ こんさいじる ピリカラキャベツ	メルルーサ とりにく みそ きゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぱん さとう しろうごま こむぎこ じゃがいも あぶら	ねしょうが にんにく だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん	給食には、成長期のみんなに必要な栄養素がたくさん入っています。頭や体にパワーをチャージして元気に過ごしてほしいです。食品ロスを減らすため、一人分を食べましょう！	601 23.6
30	月	ごはん		にくどうふ けんちんじる じゃことやさいのにんにくふうみ	とうふ ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しらたき こんにやく こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	ねしょうが にんにく だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	じゃこと野菜のにんにく風味は、にんじん・キャベツ・もやしを茹でて、にんにくの入った和風味のたれと和えます。最後にオーブンで焼ったちりめんじゃこを合わせます。	617 23.9

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。

* 今月の八王子の地場野菜は、きゅうり・キャベツ・大根・たまねぎを使用していきます。