



令和7年(2025年) 7月 こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしょくよくひょう た もの
今月の給食目標：食べ物のほたらきを知り、バランスよく食べよう

八王子市立由木中央小学校 給食回数12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)	からだのちようしをととのえるもの(緑)		
1	火	半夏生 たこめし		うずらのにたまご ぐだくさんのみそしる やさいのおかかあえ	たこ うずらのたまご とりにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま じゃがいも そうめん ごまあぶら	えだまめ たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし	今年の半夏生は7月1日です。毎年梅雨が明ける時期になるので、農業にとって大切な目安となる日です。関西地方では、たこを食べる習慣があります。農家の方々へ感謝をこめて、豊作を願って「たこめし」をしっかり食べましょう！	604 27.7
2	水	ごはん		下中たまねぎ さばのしおやし しもなかたまねぎのみそしる もやしのからしあえ	さば とうふ あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	たまねぎ だいこん ながねぎ もやし こまつな にんじん	姉妹都市「小田原市」の下中たまねぎを給食でいただきます。小田原の下中地区は昔からたまねぎの名産地でした。こだわりの有機肥料と海の風、温かい気温により、やわらかく甘いたまねぎが育ちます。	607 23
3	木	旬の食材 なつやさいの カレーライス		レタスとたまごのスープ くだもの	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぱん	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん なす さやいんげん レタス すいか	暑い夏にぴったりのほたらきや栄養素があるのが「夏野菜」です。旬の野菜を食べて暑い夏も元気に過ごしましょう！	625 19.3
4	金	100年フードこんだて おたるあんかけ やきそば		わかめスープ ごまめだいず	むきえび ぶたにく うずらのたまご とうふ ぎゅうにゅう カットわかめ いりこ いりだいず とりにく	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん さとう しろごま グラニューとう	ねしょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ ホールコーン	100年フードは、北海道小樽市です。「小樽あんかけ焼そば」は、戦後復興の時期に誕生して、昭和30年代に普及しました。よく焼いた麺と多めのあんが特徴です。	613 28.9
7	月	七夕 ツナそぼろちらし		ささかまぼこのマヨネーズやき わかめとコーンのほしぞらいため たなばたじる	ツナ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま マヨネーズ そうめん ごまあぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ しめじ ながねぎ	七夕汁は、そうめんが天の川、にんじんが短冊、かまぼこは星に見立てて作ります。給食では、想像しながら食べていただきたいです。	605 21.7
8	火	旬の食材 ガーリックライス		はちおうじハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく たまご しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ はちみつ あぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー ホールトマト ホールコーン	はちみつは、市内高月町・滝山町・川口町の養蜂場で採れた八王子産はちみつを使った「八王子ハニーマスタードチキン」をいただきます。	607 23
9	水	校長先生の元気応援メニュー むぎごはん		ししゃものしちみやりき じゃがいものそぼろに ごまあえ くだもの(れいとうみかん)	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう でんぱん しろごま	ねしょうが にんにく ばんのうねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな みかん	校長先生が選んだ給食は、栄養バランスの良い五つ星献立です。五つ星とは、主食・主菜・副菜(汁物)・果物・乳製品がそろった献立のことです。給食の時間に校長先生からのメッセージを紹介します。	605 21.8
10	木	こくさんこむぎの パン		チキンビーンズ グリーンサラダ くだもの(バレンシアオレンジ)	だいず とりにく ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり ホールコーン キャベツ バレンシアオレンジ	私たちが地球を元気にするためにできることの一つが、国産の食材を食べることです。給食で使われる野菜や肉、果物や調味料などとはなるべく国産を選んでいます。日本でとれた小麦で作られたパンを食べます。	615 24.8
11	金	旬の食材 スパゲティ ミートソース		ゆでとうもろこし きのこスープ	ぶたにく ナチュラルチーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ セロリー にんにく ホールトマト とうもろこし ながねぎ しめじ えのきたけ にんじん なましいたけ	とうもろこしは、イネの仲間の植物です。給食では、4年生が皮をむいてくれた茹でとうもろこしをいただきます。今が旬の「八王子産とうもろこし」を味わいましょう！	642 26.2
14	月	ごはん		とうふのうまに にらたまスープ えだまめ	とうふ ぶたにく あかみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが	枝豆は、「野菜」と「豆」の栄養素を両方もっています。疲れをとったり、お肌をきれいにするので、暑くて日差しが強い夏にはピッタリです。	608 25.8
15	火	戦後80年 かてめし すいとん		やきざかな おしんこ	とりにく ちくわ あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しろごま こむぎこ しらたまこ	にんじん れんこん ほししいたけ きゅうり キャベツ しょうが だいこん ながねぎ こまつな	戦後80年食事の大切さを学びます。戦争中の朝・昼・夜の食事をひとつひとつの皿で再現します。みんなにとっては1食分の給食ですが、戦争中の子どもにとっては1日分の食事です。日々の食事に感謝しながら、戦争中の食事を体験しましょう。	592 29.1
16	水	旬の食材 ツナポテトサンド		かぼちゃのシチュー ピクルス	ツナ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ パセリ だいこん きゅうり りんごジュース	国産かぼちゃの収穫時期は、7月から10月です。夏のかぼちゃは、ねっとりしていて甘さは控えめです。給食では、かぼちゃの他に鶏肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・パセリを使ってシチューをいただきます。	603 17.9

*今月の八王子の地場野菜は、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、大根、きゅうり、とうもろこしを使用していきます。



きかくてん 企画展 むかしむかし ごはん
かいき 会期 ねん がつ いつか ど がつ なのか にち
2025年7月5日(土)～9月7日(日)
かいじょう 会場 かいかんじかん 開館時間
そうとにほんいさん 桑都日本遺産センター 10:00～19:00
はちおうじはくぶつかん 八王子博物館(はちはく)

し 知って、みつけて！ 3色はっちくんのボールすくいとごはんの歴史
てんじ 展示している「さいがいようになべ」でボールすくいゲームを開催します。参加者全員に景品をプレゼント！
せいげんじかんない 制限時間内にどれくらいのボールがすくえるかチャレンジしてみてね。(予約不要/参加無料)
にちじ 日時 ねん がつ はつか にち
2025年7月20日(日) ①10:30 ②14:30
ねん がつ か にち
2025年8月24日(日) ①10:30 ②14:30

