



令和7年(2025年) 8・9月 こんだてよいひょう

こんだてよいひょう 今月の給食目標：朝ごはんの大切さを知ろう

八王子市立由木中央小学校 給食回数22回

にち	ようび	こんだてよい			おもなざいりょうめい			エネルギーたんぱく質(kcal/g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやくになるもの(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)		
8/28	木	ごはん		さばのしょうがやき ぐだくさんみそしる やさいのごまあえ	さば とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろごま	ねしょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな しめじ もやし	2学期の給食が始まります。しばらくは暑い日が続きますので、体調に気をながら学校生活に慣れていきましょう！	617 18.4
8/29	金	831(野菜)の日 ミルクパン	ジュース りんご	ポテトグラタン ABCスープ きゅうりのフレンチドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ パター さとう アルファベットマカロニ	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり りんごジュース	8月31日は、や(8)さ(3)い(1)のころあわせて野菜の日です。八王子では、病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていただけるよう「野菜を1日350g以上食べよう」という目標があります。	633 26.7
1	月	防災の日 チキンカレー		3しょくピクルス わかめスープ	とりにく カットわかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろごま あぶら こむぎこ バター	にんにく ねしょうが たまねぎ りんご ながねぎ グリンピース だいこん きゅうり えのきたけ ホールコーン	9月1日は防災の日です。震災はいつ起こるかわかりません。避難場所の確認や備蓄の準備など日ごろから家族で災害について話し合ってみましょう。	621 25.8
2	火	ごこくごはん		あじのからみやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	あじ だいず とりにく こんが あぶらあげ あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こめつぶむぎ あかまい しろごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ ばんのうねぎ	五穀ごはんは、米・もち米・米粒麦・赤米を一緒に炊き、白ごまを加えます。赤米を加えるので、彩よく仕上がります。	635 24.6
3	水	ビビンバ		たまごスープ ごまめだいず	ぶたにく とりにく たまご とうふ いりこ いりだいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろごま だんご グラニューとう	にんにく ねしょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ホールコーン ばんのうねぎ	ごまめ大豆は、いりこ・煎り大豆・白ごまをオープンで焼いてからたれにからめます。たれは、さとう・しょうゆ・みりんで作ります。熱いうちに加熱し、グラニュー糖を合わせます。	601 22.5
4	木	ししじゅうし		ちくわのマヨネーズやき にんじんしりしり はっちくんのみそしる	ぶたにく きざみこんが あぶらあげ ちくわ かつおぶしこ あおのり ツナ とりにく みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ しろごま じゃがいも	ねしょうが にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ	「しりしり」とは、沖縄方言で「千切り」のことです。にんじんと切り干し大根にツナを加えて炒め、和風味に仕上げます。	605 21.6
5	金	中学生のバランス献立 ごはん		マーボーどうふ あおなごまあえ やさいスープ	とうふ ぶたにく あかみそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう だんご ごまあぶら しろごま	ながねぎ にんじん いら ねしょうが にんにく ほししいたけ こまつな もやし たまねぎ キャベツ	中学生のみなさんが、授業で勉強したことを活かして健康を考えた献立を立ててくれました。別所中学校の生徒さんの献立をいただきます。	637 27.8
8	月	桑の日 そうとあげパン		まめとやさいのスープに やさいサラダ くだもの(みかん)	きなこと ウィナー とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ さやいんげん キャベツ きゅうり にんにく みかん	9月8日は桑の日です。八王子産桑の葉粉を練り込んだ「桑の葉パン」を使用し、周りにも桑の葉粉をまぶした「桑都揚げパン」をいただきます。	605 21.6
9	火	ごはん		さわらのこうみやき こんさいごまじる いろどりあえ	さわら とりにく みそ あかみそ あぶらあげ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも しろごま	ねしょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな もやし しめじ	さわらの香味焼きは、さわらを根しょうが・にんにく・長ねぎ・酒・みりん・しょうゆ・ごま油のたれにつけて、オープンで焼きます。	637 27.8
10	水	チリコンカン ライス		愚方のブルーベリー グリーンサラダ おながたのブルーベリー ヨーグルト	きんときまめ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ホールコーン きゅうり キャベツ ブルーベリー	愚方の農家さんの協力のもと、八王子市すべての市立小・中義務教育学校で愚方のブルーベリーを使って、フルーツソースを作ります。	619 20.3
11	木	ごもくおこわ		あつあげのチーズでんがく わかめのにんにくいため とんじる	とりにく なまあげ あかみそ チーズ カットわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも こんにゃく	にんじん むきえだまめ ほししいたけ ごぼう ながねぎ ねしょうが にんにく だいこん	厚揚げのチーズ田楽は、生揚げに長ねぎ・根しょうが・赤みそ・砂糖・みりん・水を加えたたれをかけ、チーズをのせてオープンで焼きます。	639 26.4
12	金	旬の食材 あきナスの スパゲティー ミートソース		キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトケーキ	ぶたにく チーズ ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールマト ナス キャベツ おうとうかん	なすは夏の旬の野菜ですが、八王子では、7月から10月まで収穫時期になります。秋に穫れる秋ナスを使って、ミートソースを作ります。	693 23.8
16	火	コーンピラフ		バーベキューチキン パイザンヌスープ くだもの(みかん)	ベーコン とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター さとう じゃがいも	ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく ねしょうが キャベツ パセリ みかん	バーベキューチキンは、鶏もも肉を玉ねぎ・にんにく・根しょうが・赤ワイン・トマトケチャップ・タバスコ・砂糖・しょうゆのたれにつけてオープンで焼きます。	619 22.5
17	水	にしよくだん		もやしとにんじんのナムル こまつなじる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら しろごま だんご	ねしょうが たまねぎ さやいんげん もやし にんじん えのきたけ こまつな	二色丼は、鶏をほろと炒り卵を作ります。鶏をほろは、鶏のもも肉とむね肉に、根しょうが・玉ねぎを加えて炒め、彩にさやいんげんを使います。	610 24.5
18	木	あんかけやきそば		八王子産 ポップビーンズ はちおうじさんとうがんと たまごのスープ	ぶたにく だいず あおのり とりにく たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら だんご	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら ほししいたけ ホールコーン とうがん	八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に植えます。広いところで上手に育てるとつるが長く伸びて、1本の木から100個くらい収穫できることもあります。	632 25.6
19	金	ごはん		いかのしちみやき おひたし ごじる	いか あぶらあげ かつおぶしこ だいず とりにく なまあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま じゃがいも こんにゃく	にんにく こねぎ はくさい こまつな にんじん もやし だいこん ながねぎ	手を洗う時は、水を出しっぱなしにしていませんか？水を1分流しっぱなしにすると、約12Lの水が流れます。私たちにできることは、水を大切にすることです。	610 30.5
22	月	ごはん		さわらのおろしソース ひじきのいためにこんにゃくいり にらたまみそしる	さわら ほしひじき あぶらあげ たまご みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう だんご いとこんにゃく	だいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ いら えのきたけ	さわらのおろしソースは、さわらに塩・こしょうをしてオープンで焼き、おろしソースは、大根・しょうゆ・みりん・砂糖・片栗粉で作ります。	607 28.1
24	水	100年フードこんだて かつめし		あおなととうふのすましじる くだもの(みかん)	ぶたにく カットわかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう バター	キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ にんじん みかん	100年フードは、兵庫県加古川市です。かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にピーカツをのせますが、給食では、トンカツをいただきます。デミグラスソース系のソースにゆでキャベツを添えます。	665 24.6
25	木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものおかかバター かぶのスープ	ぶたにく かつおぶしこ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう だんご じゃがいも バター	たまねぎ ねしょうが にんにく かぶ にんじん キャベツ	じゃがいものおかかバターは、じゃが芋を茹でて、バター・しょうゆ・かつおぶし粉に和えていただきます。	630 23.7
26	金	ごはん		ホキのごまがらめ くきわかめのきんぴら かきたまじる	ホキ くきわかめ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ しょうじんこ さとう しろごま あぶら だんご	ねしょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ホキのごまがらめは、ホキに下味をつけておき、上新粉をつけて油で揚げ、甘辛いたれをかけます。	624 25.6
29	月	八王子産 はちおうじ ショウガごはん		ししゃものいそべやき しおにくじゃが キャベツとあぶらあげのごまあえ	ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにゃく あぶら さとう しろごま	ショウガ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	八王子産の伝統野菜である「八王子ショウガ」は、「江戸東京野菜」の一つです。八王子ショウガを使い、調味料で味つけて、ごはんに混ぜていただきます。	624 22.8
30	火	スタミナどん		ちゅうかふうコーンスープ だいこんのふうみづけ くだもの(プルーン)	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら だんご	にんにく ねしょうが にんじん いら もやし たまねぎ えのきたけ ホールコーン ながねぎ クリームコーン プルーン ほししいたけ	スタミナ丼は、豚肉のバラとももの2種類を使い、たまねぎ・もやし・長ねぎ・にんじん・えのきたけ・いら・ほししいたけ・にんにく・根しょうがと野菜をたっぷり使ってみそ味に仕上げます。	608 21.5

*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、じゃがいも・きゅうり・キャベツ・こまつな・とうがん・ショウガを使用していきます。