



2025年 10月 こんだてよいひょう

今月の給食目標：一人分を残さず食べよう

八王子市立由木中央小学校 給食回数22回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりようめい			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	水	市制記念日 ごはん	牛乳	ゆうやけこやけやき こんさいじる ごまじゃこあえ くだもの(みかん)	ホキ みそ あかみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ しろごま じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう なかねぎ こまつな キャベツ みかん	10月1日は市制記念日です。八王子市は、大正6年に誕生しました。今年で108周年を迎えます。給食では、最後の夕陽(ゆづり)をテーマにした料理をいただきます。	621 25.6
2	木	スパゲティー ミートソース	牛乳	やさいスープ ふかしさつまいも	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト きゃべつ えのきたけ	さつまいもは、土の中で大きくなった根が「さつまいも」になります。時間をかけてゆっくり熱を加えると日々く食べる力がもりだくましています。	642 22.6
3	金	八王子城御膳 しゅうげつごはん	牛乳	いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ こむぎこ でんぷん くろごま しろごま ぎゅうにゅう	こめ くらまい くり さとう こむぎこ でんぷん くろごま しろごま ごまあぶら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん なまいしいたけ かか こまつな チンゲンサイ なかねぎ ねしようが	日本遺産認定「八王子城御膳」です。八王子城は、徳氏また豊後が攻撃されないうちに、けしん山に石垣を構えたお城を作りました。八王子城をイメージした給食をいただきます。	627 21.9
6	月	中秋の名月 こぎつねごはん	牛乳	いものこじる おつきさまだんご	あぶらあげ とりにく あかみそ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう さといも こんにやく しろたまご じょうしんこ でんぷん	にんじん ねしようが だいこん ごぼう なかねぎ しめじ かぼちゃ	今年は、10月6日が十五夜です。月を眺めて楽しむ行事を「お月見」と言います。お月見にちなんでメニューをいただきます。	642 22.3
7	火	ごまじゃこごはん	牛乳	とうふのでんがくふうやき あきのおすいもの ゆうきとうがんのそぼろに	ちりめんじゃこ とうふ たまご とりにく みそ かにく ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう あぶら でんぷん	なかねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ だいこん どうがん	有機野菜とは、化学的につくりだした肥料や農薬を使わずに、なるべく生き物や環境への負担をかけないように作った野菜です。自然の力でたくましく育った有機野菜をいただきます。	622 27.5
8	水	野菜350こんだて ミルクパン	ジュース	しろみざかなとポテトのグラタン しろいんげんまめのスープ フレンチサラダ	メルルサー ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブゆ	たまねぎ ブロッコリー にんじん セロリ パセリ キャベツ ホールコーン りんごジュース	しっかり食べよう！野菜350献立です。八王子市は、野菜を積極的に食べて健康で元気に過ごしていけるよう「野菜を1日350g以上食べよう」という目標があります。	627 20.4
9	木	スポーツの日 ごはん	牛乳	さわらのごまふうみやき ぐだくさんきのこじる ごもくにまめ くだもの(みかん)	さわら あかみそ みそ だいたく とりにく こんにやく ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま じゃがいも こまつな しょうが あぶら	ねしようが だいこん にんじん しめじ なまいしいたけ えのきたけ こまつな しょうが さやいんげん みかん	スポーツの秋です。元気に運動をするためには、どんな食事や生活をするにせよ、元気に活動できるか？前日は早く寝て、食事は試食の3時間前にはすまじ、エネルギー源のこぼれやバネ、めん類をしっかり食べましょう！	628 28.3
10	金	目の愛護デー にんじんごはん	牛乳	いがむし かきたまじる じゃこサラダ	とうふ ぶたにく とりにく たまご わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ぎょうざ もちごめ あぶら しろごま	にんじん なかねぎ ほししいたけ ねしようが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に倒すとまゆめと目の形になることから、この日にならそうです。食事はよく噛み、養護教師の宮崎先生からのメッセージを紹介しています。	613 27.4
11	土	やきとりどん	給食用	スタミナやさい のっぺいじる	とりにく なまあげ きゅうしょくようジョア	こめ さとう でんぷん しろごま ごまあぶら さといも こんにやく	ねしようが なかねぎ きゅうり キャベツ にんじん にんにく だいこん ほししいたけ	10月は「食品ロス削減月間」です。食べ残さず、食品ロスを出さないようにして、給食を残さず食べることを目指します。15日から20日の1週間、もったいない大作戦ウィークを実施します。	603 23.7
14	火	もったいない大作戦ウィーク始まり 11日(土)の振替休業日							
15	水	わかめと むぎのごはん	牛乳	たまごやき としじる やさいのおかかあえ くだもの(みかん)	カットわかめ ちりめんじゃこ たまご ぶたにく とうふ みそ かつおがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ しろごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう なかねぎ もやし みかん	今日からもったいない大作戦ウィークです。「食品ロスを出さず食べる」という目標を掲げて、3Rについて実践できることを考えてみましょう。	620 25.9
16	木	チャーハン	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ ごまめだいたく	とりにく ぶたにく いりこ いりだいたく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら しろごま でんぷん さとう グラニューとう	にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな ねしようが なかねぎ はくさい ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ	もったいない大作戦「食品ロスを出さず食べる」という目標を掲げて、3Rについて実践できることを考えてみましょう。	561 22.9
17	金	ごはん	牛乳	ししゃものしちみやき しおかにじゃ わかめサラダ	ししゃも ぶたにく カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも にんじん グリンピース あぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ ほうのうねぎ たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゃべつ ホールコーン	もったいない大作戦「食品ロスを出さず食べる」という目標を掲げて、3Rについて実践できることを考えてみましょう。	612 21.8
20	月	はちおうじ ラーメン	牛乳	うずらのたまご ぼうぎょうざ くだもの(みかん)	とりにく うずらのたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら しろごま ごまあぶら はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ	にんにく ねしようが ホールコーン もやし こまつな たまねぎ にら はくさい みかん	もったいない大作戦「食品ロスを出さず食べる」という目標を掲げて、3Rについて実践できることを考えてみましょう。	622 27.2
21	火	旬の食材 こだいまいごはん	牛乳	とりのみそやき けんちんじる じゃこキャベツ	とりにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎざみこんが ぎゅうにゅう	こめ あかまい くらまい しろごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな きゃべつ ねしようが	古代米とは、私たちの祖先が古くから栽培していた米のことです。お米の表面に色がついている赤米、黒米などの種類があります。	603 25.2
22	水	ごはん	牛乳	ささかまのいそべあげ だいこんのみそしる さといものうまに	ささかまばこ あおのり たまご あぶらあげ あかみそ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さといも あぶら さとう	だいこん なかねぎ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ	旬の里芋を使って煮物を作ります。里芋は、里でとれる芋で「里芋」と呼ばれるように、里芋は、大昔から日本にあっての作物で、お米より先に食べられていたとされています。	615 22.7
23	木	セサミトースト	牛乳	チキンときこのクリームシチュー ビーンズサラダ くだもの(さつまいも)	とりにく ぎゅうにゅう だいず つな	しよパン バター さとう しろごま じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブゆ	マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン みかん	セサミトーストは、白ごまをすりつぶして、バター・砂糖と一緒に混ぜ合わせ、厚切りパンにつけて、オーブンで焼きます。	697 24.2
24	金	100年フードこんだて だいせんおこわ	牛乳	いかのこうみいため ごじる やさいのおひたし	とりにく あごちくわ あぶらあじ いさ だいず かつおがし 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	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん なかねぎ にんにく ねしよう が だいこん たまねぎ はくさい もやし しめじ	100年フードは鳥取県です。大山山脈に囲まれた大山おこわをいただきます。しょうゆベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い事などのハレの日に食べられています。	624 30.5
27	月	図書コラボ給食 ごはん	牛乳	おとうふたっぷりマーボー おとうふいりわかめスープ 3しよくナムル	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	なかねぎ にんじん にら ねしようが にんにく たまねぎ ほししいたけ ホールコーン こまつな もやし	10月27日は「はちおうじ読書の日」です。図書コラボ給食は、おとうふたっぷりマーボーです。食育担当の先生は、図書委員の近藤先生からのメッセージを紹介しています。	609 24.9
28	火	旬の食材 さんまのかばやき どん	牛乳	さつまいものみそしる うめしらすあえ	さんま しらす ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう しろごま さつまいも	ねしようが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ うめしほ	さんまは、冬から春にかけて北の海、夏から秋にかけて、南の海に移動します。さんまの旬は、夏から秋。脂がのって一番おいしいです。	688 22.9
29	水	ごはん	牛乳	さばのみそに くさわかめのきんぴら さわにわん	さば みそ くさわかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しろごま	ねしようが ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ だいこん こまつな	さばには、DHA・EPAという血液をサラサラにしたり、健康に過ごすための重要な脂が豊富に含まれています。	643 23
30	木	ドライカレー	牛乳	レタスとたまごのスープ ヨーグルトのパッションフルーツ ソースがけ	ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター でんぷん さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん グリンピース レーズン にんにく ねしようが レタス パッションフルーツ	八王子産「パッションフルーツ」を食べる日です。生産者の皆さんの協力のもと八王子市内の市立中央小学校・義務教育学校の給食でいただきます。	654 23
31	金	ハロウィン ガーリックライス	牛乳	ビーンズトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ スイートパンプキン	きんとさきめ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おりーふ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールトマト キャベツ ホールコーン かぼちゃ	10月31日は、ハロウィンです。「ジャック・オランタン」と呼ばれるオレンジのかぼちゃをくりぬいて作った提灯を飾ります。かぼちゃには色々な種類があり、味もそれぞれ違います。	668 19.3

* 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、パッションフルーツ、有機冬瓜、小松菜、きゃべつ、チンゲン菜、長ねぎ、大根、かぶ、きゅうり、里芋、かぼちゃを使用していきます。