



令和8年(2026年) 5月 こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしよくひょう た もの しゅん
今月の給食目標：食べ物の旬をしよう

八王子市立由木中央小学校 給食回数17回

| にち | ようび | こんだてめい | | | おもなざいりょうめい | | | エネルギーたんぱく質(kcal/g) | |
|----|-----|-------------------------|-------------|--|--|--|--|---|-------------|
| | | しゅよく | 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) | | |
| 1 | 金 | ごはん | 牛乳 | つくねやき たけのこのきんぴら たごのすましじる みしょうかん | とうふ とりにく たまご きゅうにゅう かまぼこ | こめ ばんこ さとう でんぷん あぶら しろいりごま ごまあぶら | ながねぎ ねしょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな みしょうかん | 5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。端午の節句にちなんでメニューをいただきます。 | 613 24.9 |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | ふりかけ さばのごまみそに やさいとあぶらあげのにびたし すましじる | ちりめんじゃこ カットわかめ さば みそ あぶらあげ ゆば きゅうにゅう | こめ しろいりごま さとう | ねしょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ばんのうねぎ | 食べ終わった器にごはん粒は残っていませんか？ごはん粒を残さず食べることは、食べ物や食べ物を作ってくれた人へ、感謝の気持ちを表す大切なマナーです。 | 676 27.7 |
| 8 | 金 | グリーンピース ごはん | 牛乳 | たこやきふうがんも ごまあえ ごじる | がんもどき かつおぶしこ あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう しろいりごま じゃがいも こんにやく あぶら | グリーンピース こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ながねぎ | グリーンピースは、冷凍すれば1年中食べられる野菜ですが、春が旬のこの時期は、香りがよく、もっともおいしいといわれています。グリーンピースごはんは、2年生がさやむきを行う予定です。 | 612 24.5 |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | マーボーどうふ たまごとわかめのスープ だいずといりこのごまがらめ | とうふ ぶたにく あかみそ たまご とりにく カットわかめ いりこ いりだいず ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろいりごま グラニューとう | ながねぎ にんじん いら ねしょうが にんにく たまねぎ | たまごスープは、昆布と削り節でだし汁をとり肉・にんじん・たまねぎを煮立たせます。次にカットわかめを入れて味つけをして片栗粉でとろみをつけます。最後に卵を少しづつ加えてふわっと仕上げます。 | 648 29.3 |
| 12 | 火 | 八王子ラーメンの日 はちおうじラーメン | 牛乳 | うずらたまごのからめに ポテトのつつみあげ くだもの(きよみオレンジ) | ぶたにく うずらのたまご ぶたにく きゅうにゅう | むしちゅうかめん あぶら しろいりごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ | たけのこ にんにく ねしょうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ きよみオレンジ | 八王子ラーメンの具には、豚肉・たけのこ・コーン・きくらげ・もやし・こまつなを使って作ります。最後にたまねぎのみじん切りを加えます。 | 635 23.4 |
| 13 | 水 | 100年フード ぶたどん | 牛乳 | かおりキャベツ ぐだくさんみそじる | ぶたにく あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう | こめ さとう でんぷん じゃがいも | ねしょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ | 100年フード今回の地域は、北海道帯広市です。豚丼が食文化として根付いていて、昔から豚の飼育も盛んで豚丼の材料となる豚肉の生産もしています。 | 657 23.3 |
| 14 | 木 | ビビンバ | 牛乳 | ポップビーンズ ワントンスープ | ぶたにく だいず あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ さとう ごまあぶら しろいりごま でんぷん ワントンのかわ | 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 ながねぎ ほししいたけ | ビビンバの具は2種類作ります。豚も肉を根しょうが・にんにく・切り干し大根を加えて煮込んだものともやし・こまつな・にんじんを使ったナムルをごはんと混ぜていただきます。 | 629 23.1 |
| 15 | 金 | ミルクパン | 牛乳 | グリーンアスパラと ポテトのグラタン やさいスープ オレンジポンチ | とりにく ぎゅうにゅう ナチュラルチーズ ベーコン | ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター | たまねぎ グリーンアスパラ はくさい にんじん ホールコーン フルーツミックス みかんジュース | アスパラガスの旬は、4月から6月です。地中から伸びる若い芽を収穫します。給食では、アスパラガスの他にじゃがいも・鶏肉・たまねぎとホワイトソースを使ってグラタンをいただきます。 | 644 22.8 |
| 18 | 月 | 海外友好都市 台湾・高雄市 ルーローハン | 牛乳 | タンファータン フルーツヨーグルト | ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ さとう でんぷん ごまあぶら | ねしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんじん こまつな フルーツミックス | 2006年から八王子市と高雄市は、海外友好交流都市になりました。「ルーローハン」は台湾定番の屋台料理、「タンファータン」は浮かぶ卵が花咲くようにみえるスープです。 | 633 25.1 |
| 19 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | ししゃものしちみやき しんじゃがのもの くきわかめのいためもの くだもの(きよみオレンジ) | ししゃも さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら | ねしょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう きよみオレンジ | 給食当番は、食品ロスをへらすため配膳名人になってほしいです。配り終わった時に、食缶に少ししか残らないような配膳名人を目指そう。食品ロスを減らすための第一歩です。 | 606 21.0 |
| 20 | 水 | まめいり ドライカレー | 牛乳 | やさいとジャコのサラダ くだもの(デコポン) | ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | こめ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ねしょうが きゅうり もやし ホールコーン デコポン | しっかり食べよう「野菜350」献立です。野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」やお腹の調子をよくする「食物せんい」などが含まれています。給食では、野菜をたくさん使っていますので、苦手な人も少しずつ食べてほしいです。 | 645 22.7 |
| 21 | 木 | はちだいこん おろしスパゲティ | ジュリン ソース | じゃがいもとまめのポターージュ わかめコーンサラダ | ツナ きざみのり しろいんげんまめ ベーコン きゅうにゅう なまクリーム カットわかめ | スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら | だいこん えのきたけ だいこんは たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし にんじん りんごジュース | 八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に時期をずらしながら種をまき、4月から7月上旬に収穫します。給食では、はち大根おろしスパゲティをいただきます。 | 654 21.4 |
| 22 | 金 | みそかつどん | 牛乳 | きのこスープ スタミナきゅうり | とりにく たまご あかみそ とうふ ぎゅうにゅう | こめ こむぎこ パンこ さとう しろいりごま ごまあぶら | キャベツ にんじん ながねぎ なましいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく | 明日は、いよいよ運動会です。前日は早く寝てしっかり体を休めましょう。当日は早く起きて体のリズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。 | 674 25.8 |
| 25 | 月 | 運動会の振替休業日 | | | | | | | |
| 26 | 火 | ごもくうまにどん | 牛乳 | まめこくとう はるさめスープ | とうふ いか むきえび ぶたにく うずらのたまご いりだいず ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごまあぶら でんぷん くろさとう はるさめ | にんじん はくさい ながねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ きくらげ こまつな | まめこくとうは、いり大豆をオープンで焼き、黒砂糖と水を煮立たせて作った黒みつに和えていただきます。 | 627 25.9 |
| 27 | 水 | セサミトースト | 牛乳 | ゆうきズッキーニの ビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ | きんときまめ ベーコン とりにく ナチュラルチーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | しよくパン バター さとう しろいりごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ズッキーニ ホールトマト ホールコーン キャベツ | 有機野菜とは、化学的につくりだされた肥料や農薬を使わずに、なるべく生き物や環境に負担をかけないように作った野菜です。給食では、有機ズッキーニを金時豆を使ったトマトシチューに加えています。 | 636 23.1 |
| 28 | 木 | ゆかりごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネーズやき こまつなじる ゆでそらまめ くだもの(きよみオレンジ) | ちくわ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ しろいりごま マヨネーズ でんぷん | ゆかりこ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ きよみオレンジ | そらまめは、漢字では、「空豆」と書きます。さやが上に向かって成長し、空をさしているように見えることから名づけられたと言われていいます。1年生がさやむきを行う予定です。 | 611 24.2 |
| 29 | 金 | ごはん | 牛乳 | かつおのたつたあげ じゃことやさいのにんにくふうみ かきたまじる | かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ きゅうにゅう | こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら | ねしょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな | かつおは、さばの仲間です。大きくなると、体長1m、重さ18kgほどになります。春は、日本の近くの海を北に向かって泳ぎます。 | 612 32.4 |

*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、キャベツ・大根・たまねぎ・きゅうり・ズッキーニを使用していきます。