



令和8年(2026年) 6月 こんだてよていひょう

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21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	月	おはし名人 むぎごはん	牛乳	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナやさい	あつあげ ぶたにく あかみそ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぱん しろいりごま	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 きゅうり	「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 お米などをはしてきれいによせて集めて 食べましょう！	619 22.8
2	火	おはし名人 ごはん	牛乳	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	「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 とるコツは、骨をつまんで身からはがす ようにとることです。	656 24.7
3	水	おはし名人 やきとりどん	牛乳	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 でんぱん しろいりごま こんにやく あぶら	ねしょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	「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。	621 25.7
4	木	おはし名人 あんかけやきそば	牛乳	わかめスープ のりしおポテト くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく うずらのたまご カットわかめ とりにく とうふ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん しろいりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら 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 みかん	「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、 はして上手にはさみ、口元まで運んで食 べましょう！	598 23.1
5	金	おはし名人 ごはん	牛乳	さわらのみそマヨやき くずきりじる ピリからキャベツ みしょうかん	さわら みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう しろいりごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ みしょうかん	「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！	612 24.8
8	月	ひじきとまめの ピラフ	牛乳	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 フレンチサラダ	ぶたにく だいず ほしひじき さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう オリーブゆ ばんこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく パセリ 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。	614 28.1
9	火	歯と口の健康週間 かみかみごはん	牛乳	あかうおのしちみやき くだくさんみそしる くきわかめのしょうがいため くだもの(れいとうみかん)	カットわかめ ちりめんじゃこ あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ あかみそ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	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 ねしょうが 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！	624 31.1
10	水	野菜350こんだて ごはん	牛乳	にくどうふ けんちんじる じゃこ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	こめ しろたき あぶら さとう でんぱん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ねしょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	しっかり食べよう「野菜350」献立で 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。	608 23.3
11	木	サッカーW杯 メキシカンライス	牛乳	フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら バター でんぱん じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン ねしょうが にんにく パセリ キャベツ	FIFAワールドカップ2026は、カナダ・ アメリカ・メキシコ3か国にまたがる16 の開催都市で行われます。 カナダ・アメリカ・メキシコ料理をいただ きます。	719 26.3
12	金	サッカーW杯 バターライス	牛乳	ボイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリンピース セロリ りんご レーズン	FIFAワールドカップ2026、6月15日 は、オランダと対戦します。 オランダの料理をいただいて、日本を 応援しましょう！	671 19.6
15	月	ミルクパン	牛乳	りんごジャム やさいとまめのポトフ オニオンドレッシングサラダ	しろいんげんまめ ウインナー ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ ねしょうが にんにく きゅうり	オニオンドレッシングサラダは、キャベ ツ・にんじん・きゅうりを茹でて、たまね ぎを加えてフレンチドレッシングに和え ていただきます。	583 19.7
16	火	スパゲティ ミートソース	牛乳	コーンとたまごのスープ オレンジポンチ	ぶたにく ナチュラルチーズ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら でんぱん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト ホールコーン クリームコーン おうとう みかんジュース	オレンジポンチは、黄桃缶のダイスカッ トとオレンジジュースを合わせていただ きます。	655 24.8
17	水	入梅 旬の食材 うめごはん	牛乳	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 ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま こんにやく 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 ピーマン	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 います。給食では、お米に梅干しを加え て、白こまとゆかり粉を加えます。	613 28.8
18	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかふうたまごスープ ごまめだいず くだもの(れいとうみかん)	とうふ ぶたにく あかみそ みそ たまご いらだいず 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 えのきたけ ホールコーン みかん	給食当番は、ひとり分を食べるために、 盛り付ける前に見本を確認してひとり 分を知ってほしいです。 食べる時間を確保するために、みんな で協力して給食の準備をしましょう。	655 27.9
19	金	サッカーW杯 チュニジアふう トマトソース ライス	牛乳	ブリック まめサラダ	ベーコン とりにく ツナ うずらのたまご プロセスチーズ ひよこめめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら ぎょうぎのかわ	なす ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト きゅうり キャベツ トマト	FIFAワールドカップ2026、6月21日 は、チュニジアと対戦します。 チュニジアの料理をいただいて、日本を 応援しましょう！	708 25.2
22	月	20日 学校公開振替休業日							
23	火	旬の食材 はちおうじさん ズッキーニの カレーライス	牛乳	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 ぎゅうにゅう	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 りんごかん キャベツ	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。	670 20.8
24	水	旬の食材 とりにくしょうが ごはん	牛乳	あじのこうみやき みそしる にびたし くだもの(パレンシアオレンジ)	とりにく あぶらあげ まあじ カットわかめ あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ ねしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ パレンシアオレンジ	あじは、「げいご」という、尾の近くにと げとげしているものがあります。あじを 根しょうが・にんにく・長ねぎを使ったた れにつけて、オーブンで焼きます。	607 27.1
25	木	サッカーW杯 ガーリックライス	牛乳	さけのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	さけ ウインナー とりにく ベーコン ひよこめめ ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ じゃがいも バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ ホールコーン にんじん グリンピース セロリ ホールトマト	FIFAワールドカップ2026、6月26日 は、スウェーデンと対戦します。 スウェーデンの料理をいただいて、日本 を応援しましょう！	627 27.7
26	金	旬の食材 サルササンド	ジュ ー コ ス	はちおうじさんキャベツの クリームに ツナとだいこんのサラダ	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	コッパパン さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	春キャベツの葉は、みずみずしくやわら かいた特徴です。軽くて巻きがゆるく ふわっとしていて、生で食べてもおいし いです。	649 18.8
29	月	100年フードこんだて ごはん	牛乳	とりのゆずがらめ にらたまみそしる やさいのいろどりあえ	とりにく たまご とうふ みそ かつおがしこ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ にら えのきたけ こまつな もやし にんじん	100年フード今回の地域は、高知県で す。ゆず果汁は、柚酢(ゆず)と呼ば れ、昔からお酢のかわりとして使われて きました。	640 24.8
30	火	旬の食材 ごはん	牛乳	ふりかけ やしししゃも しもなかつたまねぎのにくじゃが ごまあえ	きざみこんぶ ちりめんじゃこ かつおがしこ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	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。	646 25.7

* 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、こまつな・きゅうり・キャベツ・大根・たまねぎを使用していきます。