



# 令和8年(2026年) 7月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：食べ物のはたらきを知り、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13回

日にち	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)	
		しゅしよく	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)		きゅうしよくメモ
1	水	コーンピラフ	牛乳	<b>八王子はちみつ</b> はちおうじハニーマスタードチキン ポテトのバターしょうゆ ジュリエンスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも さとう	ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ パセリ	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。	630 23.2
2	木	ごはん	牛乳	<b>旬の食材</b> マーボーどうふ ゆでえだまめ はるさめスープ	とうふ ぶたにく あかみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん さとう ごまあぶら はるさめ	なかねぎ にんじん にら ねしょうが にんにく えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ ホールコーン	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。	600 22.6
3	金	ごはん	牛乳	はっぼうさい はくさいのスープ まめこくとう	ぶたにく うずらのたまご とりにく いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん くらごとう	にんじん はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねしょうが にんにく たまねぎ	八宝菜は、豚肉や海鮮、たっぷりの野菜を炒め合わせて、とろみをつけた中華風の炒め物です。給食では、豚肉・うずらの卵・白菜・もやし・たけのこ・チンゲンサイ・きくらげの8種類の具を使って作ります。	605 23.6
6	月	<b>野菜350</b> かやくごはん	牛乳	ししゃものいそべやき じゃがいものそばろに もやしとツナのあえもの	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり とりにく カットわかめ ツナぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも いとこんにやく ごまあぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり	「しっかり食べよう！野菜350」献立です。旬の時期にとれた物はおいしくて栄養もたっぷりです！給食では旬の野菜をたくさん使っているの、ぜひ味わって食べていただきたいです。	651 25.1
7	火	<b>七夕</b> ちらしずし	牛乳	ささかまぼこのてんぷら いりどりあえ たなばたじる	とりにく あぶらあげ ささかまぼこ たまご かつおぶし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しろいりごま こむぎこ ごまあぶら そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう もやし さやいんげん しめじ こまつな だいこん ながねぎ	七夕汁は、そうめんが天の川、だいこんが短冊、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。	610 25.6
8	水	スパゲティー ミートソース	牛乳	<b>下中たまねぎ</b> しもなかたまねぎスープ ふかしとうもろこし <b>旬の食材</b>	ぶたにく ベーコン ナチュラルチーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト とうもろこし	とうもろこしは、イネの仲間の植物です。給食では、3年生が皮をむいてくれたとうもろこしをいただきます。今旬の「八王子産とうもろこし」を味わいましょう！ スープには、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。	640 25.2
9	木	セサミトースト	ジュリンゴ ジュース	<b>旬の食材</b> かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ カットわかめ	しよくパン バター さとう しろごま こむぎこ ごまあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり もやし ホールコーン 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、ねっとりして甘さはひかえめです。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。	630 18.3
10	金	ごはん	牛乳	いかのかおりあげ ごもくきんぴら ごじる くだもの(れいとうみかん)	いか さつまあげ だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぱん あぶら いとこんにやく さとう じゃがいも	ねしょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ながねぎ しめじ れいとうみかん	いかの香り揚げは、いか短冊を根ししょうが・にんにく・しょうゆ・塩・ごま油で下味をつけておき、片栗粉をまがいてサラダ油で揚げさせていただきます。	660 27.3
13	月	ジャージャーめん	牛乳	のりしおポテト わかめととうふのスープ	ぶたにく あかみそ あおのり とうふ カットわかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり にんじん えのきたけ ホールコーン	ジャージャー麺は、むし中華めんに2種類の具をのせます。豚肉を使って作った肉もそともやしときゅうりで作ったナムルをのせていただきます。	609 24.9
14	火	ごはん	牛乳	ほきのごまがらめ やさいのおかかあえ にらたまみそじる	ホキ かつおぶしこ ちりめんじゃこ たまご とうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぱん さとう しろいりごま じゃがいも	ねしょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ にら えのきたけ	ほきのごまがらめは、子どもたち好きなメニューの一つです。ほきの角切りは、しょうがで臭みをとって、薄力粉と片栗粉をつけ、サラダ油で揚げて、甘辛いたれをかけます。	614 27.9
15	水	<b>夏野菜</b> なつやさいの カレーライス	牛乳	だいこんサラダ くだもの(すいか)	とりにく ちりめんじゃこ 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 しろいりごま	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ りんご だいこん きゅうり すいか ホールコーン	暑い夏にぴったりのはたらきや栄養素があるのが、「夏野菜」です。旬の夏野菜をたくさん食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう！	610 17.7
16	木	かてめし	牛乳	さわらのみそマヨやき くきわかめのしょうがいため くずきりスープ	とりにく ちくわ あぶらあげ さわら みそ くきわかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら マヨネーズ しろいりごま ごまあぶら くずきり	にんじん れんこん ほししいたけ ねしょうが はくさい ながねぎ	夏の生活のキーワードは、「なつやすみのしよくじ」です。給食の時間に紹介します。夏休みは、一日3食をしっかり食べて、水分の取り方に注意しながら、元気に過ごしましょう！	626 26.6
17	金	<b>国産小麦のパン</b> こくさんこむぎ パン	牛乳	ポテトのミートやき しろいんげんまめのスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく ベーコン ナチュラルチーズ しろいんげんまめ ヨーグルト 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	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にんにく パセリ おうとうかん	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。	611 22.9

\*今月の八王子の地場野菜は、小松菜・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・大根・きゅうり・じゃがいもを使用していきます。

りょうり  
**料理レシピサイト**  
「クックパッド」  
はちおうじ ころしき  
**八王子市の公式キッチン**  
Hachioji City  
**はちおうじ元気ごはん**  
食を大切に人々を育むまち

がっこう きゅうしよく ほいく えんきゅうしよく にんき  
学校の給食や保育園給食で人気の  
オリジナルメニューレシピなどを  
しょうかい  
紹介しています。  
なつやす  
夏休みにぜひ、ご家庭でも作って  
みてください。  
二次元コード ▶

はちおうじ元気ごはん クックパッド

がっき  
2学期は  
**はちっこワクワク給食**  
からスタート！

きゅうしよく  
「はちワク給食」とは？

なつやす あ げんき  
夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、  
たの きゅうしよく ようい とく  
楽しみいっぱい給食を用意した取り組みです！  
みっかかん にんき とうじょう  
3日間人気メニューが登場します！  
がっき がっこう たの  
2学期も学校を楽しみにしていきましょう！