



令和8年(2026年) 8・9月 こんだてよいひょう

こんげつ きゅうしょくもくひょう あさ たいせつ し
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23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 (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)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)		
8/26	水	はちっこワクワク給食 チキン カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	とりにく 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	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが グリーンピース ホールコーン キャベツ フルーツミックスかん みかんジュース りんご	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、体調に気をつけながら学校生活に慣れていきましょう！	644 16.8
27	木	はちっこワクワク給食 はちおうじ ラーメン		うずらたまごのカレーに フライドポテト	ぶたにく うずらのたまご あおのり ギゅうにゅう	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	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	夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように人気メニューを献立に入れました。給食を楽しみに学校に登校してもらえと嬉しいです。	603 21.4
28	金	はちっこワクワク給食 スパゲッティ ミートソース		キャベツとコーンのスープ くだもの(おうとうかん)	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン ギゅうにゅう	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 キャベツ ホールコーン パセリ おうとうかん	8月と9月は、ミートソースが2回入っています。一人分の給食をしっかりと食べて元気に過ごしてほしいです。	654 23.8
31	月	831(野菜)の日 ごはん		はっぼうさい コーンスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく いか うずらのたまご とりにく ギゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん さとう しろいりごま グラニューとう	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 ホールコーン にんにく クリームコーン たまねぎ	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けるよう「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。	609 26.1
9/1	火	防災の日 ぶたキムチどん		ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ カットわかめ とうふ ギゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ しろいりごま	にんにく はくさいキムチ ねしょうが たまねぎ にもやし ほししいたけ ホールコーン ながねぎ	9月1日は防災の日です。震災はいつ起こるか分かりません。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。	622 20.5
2	水	まめひじきごはん		うずらのにたまご きりぼしだいこんとツナのいためもの さといもとえのきのみそしる	だいず ほしひじき とりにく うずらのたまご ツナ あぶらあげ とうふ あかみそ みそ ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま さといも	にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	切り干し大根とツナの炒め物は、切り干し大根・ツナ・にんじんを使って、ごま油で炒め、しょうゆ・砂糖・塩・酢で味つけします。最後に白ごまを加えます。	601 23.5
3	木	ごはん		あじのねぎしおやき とんじる じゃこキャベツ	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ちりめんじゃこ きざみこんぶ ギゅうにゅう	こめ ごまあぶら しろいりごま じゃがいも あぶら	ねしょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ	あじのねぎ塩焼きは、あじフィレに長ねぎ・にんにく・根しょうがをきかせた和風たれに下味をつけて、オープンで焼きます。	604 28.2
4	金	桑の日 そうとあげパン		ウインナーとやさいのスープに フレンチサラダ	きなこ とりにく ウインナー ギゅうにゅう	くわのはパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ねしょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	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、周りに桑の葉粉をまぶした「桑都揚げパン」をいただきます。	576 19.9
7	月	ゆかりごはん		やきししゃも じゃがいものそぼろに ピリカラキャベツ くだもの(れいとうみかん)	ししゃも とりにく ちりめんじゃこ ギゅうにゅう	こめ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ゆかりこ たまねぎ にんじん さやいんげん きяべつ もやし れいとうみかん	ピリカラキャベツは、キャベツ・もやし・にんじんを茹でて、ごま油を加えた和風のたれで和えます。じゃこは、オープンで焼いて最後に加えます。	617 22.8
8	火	ごはん		なまあげのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため くだもの(みかん)	ぶたにく なまあげ あかみそ とりにく たまご くきわかめ ギゅうにゅう	こめ さとう 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 ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきたけ ホールコーン にんにく みかん	茎わかめのにんにく炒めは、にんにく・くきわかめを油で炒めて、しょうゆ・みりんで味つけします。白ごまは、最後に加えます。	600 22.5
9	水	むぎごはん		さばのしおやき みそしる やさいのおひたし	さば カットわかめ とうふ あかみそ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ ギゅうにゅう かつおぶしこ	こめ むぎ じゃがいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	手を洗う時は、水を出しっぱなしにしていますか？水を1分流しっぱなしにすると、約12Lも水が流れます。私たちにできることは、水を大切にすることです。	640 26.0
10	木	はいがパン		りんごジャム きんときまめのポークシチュー わかめサラダ	きんときまめ ぶたにく カットわかめ ギゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター しろいりごま ごまあぶら	りんごかん レモン にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	りんごジャムは、りんご缶を使って、レモン・さとうを加えて煮込みます。	631 23.5
11	金	ごはん		しろみぎかなのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら けんちんじる	ホキ みそ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ ギゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう しろいりごま いとこんにやく あぶら ごまあぶら さといも こんにやく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ	ほきに塩・みそ・マヨネーズ・みりん・さとう・白ごまを加えたたれをかけて、オープンで焼きます。	599 25.5
14	月	スタミナどん		たまごのちゅうかスープ のりしおポテト	ぶたにく とりにく たまご あおのり ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま でんぱん じゃがいも	にんにく ねしょうが にもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな きくらげ ホールコーン	スタミナ丼は、豚肉のもも肉を使い、たまねぎ・もやし・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・にんにく・根しょうがと野菜をたっぷり使って仕上げます。	603 22.0
15	火	恩方のブルーベリー スパゲッティ ミートソース		カラフルサラダ おんがたのブルーベリーヨーグルト	ぶたにく ナチュラルチーズ ヨーグルト ギゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン ブルーベリー レモン	恩方の農家さんの協力のもと、八王子市すべての市立小・中義務教育学校で恩方のブルーベリーを使って、フルーツソース作ります。	647 24.1
16	水	メキシカンライス		しろいんげんまめのスープ ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ ツナ ギゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース はくさい にんにく パセリ キャベツ	メキシカンライスは、カレー粉・パプリカなどのスパイスで風味をつけたメキシコ風ピラフです。	600 20.9
17	木	ハヤシライス		いろどりサラダ くだもの(りんごかん)	ぶたにく ギゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ねしょうが キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	ハヤシライスは、豚もも肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・根しょうがをじっくり煮込み、トマト味に仕上げます。	644 16.9
18	金	100年フードこんだて ごはん		とんてき スタミナキャベツ みそしる くだもの(みかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ ギゅうにゅう	こめ でんぱん こむぎこ さとう ごまぶら しろいりごま	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな みかん	100年フードは、三重県四日市です。とんてきは、分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのタレでソテーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。給食では、豚もも角切りを使って、にんにくを加えたたれをかけていただきます。	678 25.7
24	木	旬の食材 コッパパン		なすとうふのグラタン ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト	なまクリーム とうふ ナチュラルチーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅにゅう ぶたにく	コッパパン あぶら こむぎこ バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックスかん	なすは夏が旬の野菜ですが、八王子では、7月から10月までが収穫時期になります。秋に穫れる秋ナスを使って、トマト味のグラタンを作ります。	605 24.3
25	金	中秋の名月 ごはん		さわらのみそやき おつきみだんごじる やさいのおかかあえ	さわら あかみそ あぶらあげ かつおぶしこ ギゅうにゅう	こめ しろいりごま しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな もやし	お月見は月を眺めて楽しむ行事です。今年は、9月25日が「中秋の名月」です。給食では、お月見団子汁をいただきます。	651 26.8
28	月	旬の食材 はちおうじ ショウガごはん		いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	あぶらあげ きざみのり いか だいず とりにく とうふ あかみそ みそ ギゅうにゅう	こめ しろいりごま こんにやく あぶら さとう さつまいも	はちおうじショウガ にんにく ばんのうねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	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。	635 29.8
29	火	中学生のバランス献立 ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ コンソメスープ	とりにく カットわかめ ベーコン ギゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぱん はちみつ さとう あぶら ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	ねしょうが にんにく きゅうり キャベツ おきえだまめ にんじん たまねぎ	加住中学校の生徒さんが食べやすいメニューを考えてくれました。ヤムニョチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんです。	662 22.4
30	水	旬の食材 ジャージャーめん		とうがんのスープ まめこくとう	ぶたにく あかみそ たまご いりだいず ギゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま でんぱん くらさとう	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 えのきたけ 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。	582 25.3

* 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、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。