



こんげつ きゅうしょくめくひょう ひとりぶんのこにゃた
今月の給食目標：一人分を残さず食べよう

2026年 10月 こんだてよていひょう

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)		
1	木	市制記念日 ごはん		ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ	たら ぶたにく とうふ あがらあげ みそ あかみそ きゅうにゅう	こめ マヨネーズ しろいりごま じゃがいも こんにやく あがら さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし ホールコーン	八王子市は、大正6年に誕生し今年10月1日で109周年を迎えます。給食では、童謡の夕焼小焼をイメージした料理をいただきます。	650 27.4
2	金	桑都の杜こんだて おおやねのおむすび		テリチキ チリウインナー くわのはポップビーンズ はっちくんスープ	カットわかめ いたのり とりにく ウインナー だいず ベーコン ぶたにく きゅうにゅう	こめ しろいりごま さとう あがら でんぱん じゃがいも マカロニ	ねしょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ピーマン かぶ エリンギ	10月3日に桑都の杜がオープンします。八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで学んで、交流できる「みんなの居場所」です。	734 30.1
5	月	100年フードこんだて ごはん		さわらのしおやき がめに あごだしのふきよせじる くだもの(みかん)	さわら とりにく ちくわ かまぼこ かつとわかめ なまあげ きゅうにゅう	こめ さともいも こんにやく あがら さとう しろいりごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ ながねぎ えだまめ えのきたけ ゆず みかん	100年フードは福岡県です。九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方が親しまれています。給食では、「あごだし」をとリ、ふきよせ汁をいただきます。	609 29.0
6	火	旬の食材 カレーなんばん		さつまいもとささかまのてんがら きりぼしだいこんのサラダ くだもの(みかん)	とりにく ささかまぼこ たまご ツナ きゅうにゅう	なまうどん でんぱん さつまいも こむぎこ コーンスターチ ごまあがら しろいりごま	たまねぎ ながねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん もやし キャベツ みかん	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甘くなり食べる力がモリモリわいてきます。	620 22.2
7	水	ごはん		マーボーとうふ えのきとわかめのスープ いりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく あかみそ カットわかめ きゅうにゅう いりこ	こめ あがら さとう でんぱん ごまあがら しろいりごまアーモンド グラニューとう	ながねぎ にんじん ニラ ねしょうが にんにく えのきたけ もやし たまねぎ ホールコーン	いりこのごまがらめには、小さいサイズのいりこを使います。調味料のさとう・しょうゆ・みりんを煮立たせてたれを作り、いりこ・ごまをオープンで焼いてから和えます。	612 27.5
8	木	スポーツの日 ごはん		はっぼうさい ワントンスープ まめこくとう くだもの(みかん)	いか むきえび ぶたにく うずらのたまご カットわかめ いりだいず きゅうにゅう	こめ あがら ごまあがら でんぱん ワンタンのかわ くろざとう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ ほししいたけ にんにく ねしょうが ながねぎ もやし キャベツ 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すればよいのでしょうか。給食では、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品のそろったこんだてをいただきます。	627 26.1
9	金	目の愛護デー にんじんごはん		さけのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう	とりにく さけ とうふ あがらあげ みそ あかみそ きゅうにゅう	こめ あがら さとう いとこんにやく ごまあがら しろいりごま	にんじん にんにく ながねぎ チンゲンサイ ししいたけ しめじ えのきたけ ごぼう	10月10日は「目の愛護デー」です。給食では、ビタミンAが豊富なにんじんをたっぷり使った混ぜごはんをいただきます。	601 29.6
13	火	もったいない大作戦ウィーク始まり ごはん		あつあげとぶたにくのチーズやき けんちんじる こまつなとじゃこのおひたし	なまあげ ぶたにく あかみそ ナチュラルチーズ とうふ あがらあげ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ さとう あがら ごまあがら でんぱん こんにやく しろいりごま	キャベツ にんじん にんにく ねしょうが ごぼう ながねぎ だいこん こまつな しめじ もやし	今日からもったいない大作戦ウィークです。「食品ロスを減らそう！」というテーマで給食からできることを始めていきます。3Rについて実践できることを考えてみましょう。	618 23.6
14	水	キムチたまご チャーハン		ちゅうかみそスープ だいずととりにくの ちゅうかいため くだもの(みかん)	ぶたにく たまご とりにく みそ あかみそ だいず きゅうにゅう	こめ あがら さとう ごまあがら	にんじん キムチ こまつな もやし ながねぎ たけのこ ほししいたけ ねしょうが にんにく ピーマン みかん	もったいない大作戦「食品ロスを減らそう！」では、給食を残さず食べるために心がけてほしいことを考えましょう。	604 24.0
15	木	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく きゅうにゅう	こめ じゃがいも あがら 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 グリンピース りんご キャベツ ホールコーン みかんジュース	もったいない大作戦「食品ロスを減らそう！」では、食育メモで調理員さんからのメッセージを紹介します。調理する人の立場になって考えてみましょう。	639 16.4
16	金	じゃこマヨ トースト	ジリ コン ゴ ス	クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ ちりめんじゃこ ナチュラルチーズ ベーコン とりにく きゅうにゅう なまクリーム カットわかめ ツナ	しょうパン マヨネーズ しろいりごま じゃがいも あがら こむぎこ バター さとう ごまあがら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ きゅうり もやし りんごジュース	もったいない大作戦「食品ロスを減らそう！」では、食育メモで校長先生からのメッセージを紹介します。大切な食べ物に感謝の気持ちをもちましょう。	605 20.6
17	土	もったいない大作戦ウィーク終わり 野菜350こんだて タコライス	給食 用	ポテトのチーズやき やさいスープ	とりにく ナチュラルチーズ しろいんげんまめ のむヨーグルト	こめ あがら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ はくさい もやし えのきたけ パセリ	野菜350こんだてです。毎年、日本に住む人の健康と食事について調べています。そこで7歳から14歳が毎日食べている野菜の量は、目標と比べて100g以上足りないとなりました。	601 23.0
19	月	17日(土)の振替休業日							
20	火	八王子城御膳 しゅうげつごはん		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あがらあげ みそ あかみそ きゅうにゅう	こめ くろまい くり さとう こむぎこ でんぱん くろいりごま しろいりごま ごまあがら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん なましいたけ かぶ こまつな チンゲンサイ ながねぎ ねしょうが	2020年6月に認定されたストーリー「霊気満山 高尾山～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～」は、2026年9月1日に認定が継続されました。給食では「八王子城御膳」をいただきます。	627 21.9
21	水	旬の食材 ごはん		さばのおろしソース かきたまじる ひじきのいために	さば とりにく たまご とうふ ほしひじき あがらあげ きゅうにゅう	こめ さとう でんぱん いとこんにやく あがら	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	さばには、DHA・EPAという血液をサラサラにしたり、健康的に過ごすために必要な脂が豊富に含まれています。	678 26.4
22	木	りんごジャム サンド		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ きゅうにゅう	コッパパン さとう じゃがいも あがら こむぎこ バター しろいりごま ごまあがら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース こまつな ホールコーン キャベツ	主食は、生のりんごの皮をむいて、さとう・レモン汁を使って、りんごジャムを作ります。コッパパンにはさんでいただきます。	644 27.3
23	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき さつまいものみそじる じゃこことやさいのいろどりあえ くだもの(みかん)	ぶたにく とうふ あがらあげ あかみそ みそ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ あがら さとう さつまいも しろいりごま	たまねぎ ねしょうが だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな もやし にんじん みかん	栽培委員会は、校内の畑でいろいろな野菜を栽培しています。秋は、さつまいもを収穫します。さつまいもをみそ汁の具に入れていただきます。	642 27.3
26	月	旬の食材 わかめごはん		ししゃものカレーやき ごじる さともいものうまに	カットわかめ ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ あかみそ とりにく きゅうにゅう	こめ しろいりごま こんにやく あがら さともいも さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ ごぼう れんこん さやいんげん	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」と呼ばれるようになりました。里芋は大昔から日本にあった作物で、お米よりも先に食べられていたとされています。	607 24.9
27	火	図書コラボ給食 アルバートのはたけ カレーピラフ		オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがのみかたりんご	とりにく たまご きゅうにゅう ツナ ベーコン なまクリーム	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あがら さとう バター	にんじん たまねぎ ホールコーン ピーマン にんにく とうみょう りんご	10月27日は「はちおうじ読書の日」です。図書コラボ給食は「ぼくのかんがえたツツミ」です。食育だよりには、図書司書の近藤先生からのメッセージを紹介しています。	679 25.4
28	水	旬の食材 スパゲティ ミートソース		キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトの パッションフルーツソースかけ	ぶたにく ナチュラルチーズ ヨーグルト きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あがら さとう コーンスターチ	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小学校・義務教育学校の給食でいただきます。	617 22.6
29	木	旬の食材 さんまの かばやきどん		こんさいじる おひたし	さんま とうふ みそ あかみそ かつおがし きゅうにゅう	こめ でんぱん さとう じゃがいも	ねしょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	さんまは、冬から春にかけて北の海へ、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。	655 22.2
30	金	ハロウィン ガーリックライス		ウインナーとやさいのスープに わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー ちりめんじゃこ カットわかめ きゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ あがら じゃがいも ごまあがら さとう しろいりごま バター	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ねしょうが きゅうり もやし かぼちゃ	10月31日のハロウィンでは、オレンジ色のかぼちゃをくりぬいて作った提灯を飾ります。給食では、かぼちゃを使った「スイートパンプキン」をいただきます。	600 20.7

*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、パッションフルーツ、小松菜、きゃべつ、長ねぎ、大根、かぶ、きゅうりを使用していきます。