



7月こんだてひょう

令和元年(2019) 7月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き だいこん 大根のさっぱりあえ なめこ汁	2 あげパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ レンコンサラダ モロヘイヤと卵のスープ	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじ なんばん 鱈の南蛮づけ ごま和え オクラのみそ汁	4 ひやむぎ ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 わかどり 若鶏のから揚げ わかめの甘酢和え	5 七夕献立 カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロケ あまがわ 天の川サラダ ゆばのおすいもの たなばた 七夕ゼリー
8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく きだ や 豚肉の佐田みそ焼き りっちゃん <small>げんき</small> の元気サラダ かき玉汁	9 パン プル・ベリー・ジャム ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のマスタードソース カラフルサラダ キャロットポタージュ	10 おいしい出雲の一日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あまず とびうおの甘酢あんかけ いずも 出雲アスパラの ごまマヨあえ さしみがわ 差海川のしじみ汁 ヨーグルト	11 ナスも入った トマトスープパスタ ミニパン(小中) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖のしょうが焼き いそか 磯香あえ ぶた汁 ひえひえみかん

今月の給食目標



16 にんじんっこパン ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のバジルフライ レタスとトマトのサラダ スイカも入った フルーツポンチ	17 まめなカレー そばろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんしやく 三色あえ こまつな 小松菜のみそ汁	18 みそ 味噌ラーメン ちよんぼしごはん(中) ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きぎょうざ(2個) ちゅうかあ 中華和え
--	--	---

給食の前には手を洗おう



※都合により献立を変更することがあります。

夏休み

いずもスクールランチクッキング

開催のお知らせ

献立テーマ
学校給食の人気メニュー

開催日時	
第1回	7月25日(木)
第2回	7月26日(金)
第3回	7月27日(土)
第4回	7月28日(日)
第5回	8月3日(土)
第6回	8月4日(日)
第7回	8月5日(月)
第8回	8月6日(火)

各回とも
10:00 ~ 12:30

★場所／出雲市立出雲学校給食センター(出雲市長浜町516-55 長浜工業団地内)

★対象／保護者同伴の小学生・中学生とし、各回20名程度です。

(小学校5・6年生、中学生は子どもさんだけの参加もできます。)

※就学前のお子さんは参加できません。

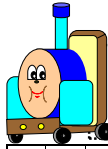
★参加費／1人200円(食材費) ※当日、集金いたします。

★持って来るもの／エプロン・バンダナ



★申込み方法は、裏面に書いてあります。

しょくひんのはたらき



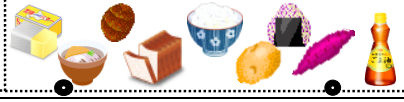
おもにからだをつくる
もとになるしょくひん



おもにからだのちようしを
ととのえるもとになるしょくひん



おもにエネルギーの
もとになるしょくひん



エネルギー
幼稚園
小学校
中学校

1	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ あじふんまつ	だいこん みすな キャベツ なめこ たまねぎ うめ こまつな	ごはん ごま ドレッシング じゃがいも	488 615 813
2	火	ぎゅうにゅう ハム まぐろみずに たまご さかなすりみ きなこ	れんこん スイートコーン きゅうり モロヘイヤ たまねぎ にんじん	パン あぶら さとう マヨネーズ アーモンド	521 638 865
3	水	ぎゅうにゅう あじ なまあげ みそ あじふんまつ	たまねぎ パプリカ こまつな きゃべつ にんじん もやし オクラ	こめ でんぷん こむぎこ さとう ごま あぶら	500 624 847
4	木	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく わかめ たまご	しいたけ ねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ にんじん	ひやむぎ こめ(中) こむぎこ でんぷん あぶら さとう	522 601 868
5	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ゆば とうふ かんてん	たまねぎ レタス だいこん パプリカ しめじ にんじん たけのこ かいわれだいこん	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング ゼリー	496 640 807
8	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム こんぶ とうふ たまご かつおぶし	きゃべつ きゅうり トマト にんじん スイートコーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん	499 631 839
9	火	ぎゅうにゅう サケ ベーコン	パプリカ きゃべつ きゅうり たまねぎ エリンギ パセリ にんじん	パン ハチミツ ブルーベリージャム さとう ドレッシング バター じゃがいも	507 610 802
10	水	ぎゅうにゅう とびうお とりにく しじみ みそ ヨーグルト	アスパラガス にんじん ねぎ きゃべつ	こめ こむぎこ こめこ あぶら ごま でんぷん マヨネーズ さとう	505 650 847
11	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ なす グリーンピース みすな だいこん きゅうり あおじそ	スパゲッティ パン(小中) オリーブオイル	520 713 895
12	金	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく のり なまあげ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう みかん えのきたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく もやし	こめ じゃがいも あぶら	502 657 856
16	火	ぎゅうにゅう ホキ チーズ	レタス トマト すいか カブ 11 バジル にんじん きゅうり みかんかんづめ バナナ パイナップル モモかんづめ	パン あぶら さとう こむぎこ だんご ゼリー パンこ	516 660 828
17	水	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく おから マローファットピース ひよこまめ ガルバンゾー とうふ あぶらあげ みそ あじふんまつ	ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ こまつな にんじん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	510 646 866
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろみずに わかめ	にんにく しょうが きゃべつ なら しなちく もやし チンゲンサイ きゅうり にんじん きゃべつ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ ごま ドレッシング	506 609 855

いずもスクールランチクッキングの申込み方法

★申込み方法/①～⑥を記入し、Faxまたは郵送で下記へ申し込んでください。

※定員を超えた場合は抽選とし、後日、抽選結果を自宅へ郵送にてお知らせします。

★申込み先・問合せ先

〒693-0043 出雲市長浜町516-55 出雲学校給食センター Fax 28-0063
(学校給食課 担当:片岡 電話28-0062)

★申込み締切り/ 7月4日(木)(必着)までにお申し込みください。

①	希望日 (第2希望も記入可)	第1希望 第2希望	月 月	日() 日()
②	(ふりがな) 児童・生徒氏名			
③	学校名・学年		学校	年
④	(ふりがな) 参加保護者氏名			
⑤	自宅の住所	〒 出雲市		
⑥	自宅・携帯電話番号	自宅 屋間の連絡先()		携帯 -

※ご記入いただいた個人情報は、抽選結果、参加案内通知の送付連絡のみに利用します。