



月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 さばのピリ辛 ^{から} ソース たまご ^{あおな} と青菜のすのもの もずくのみそ汁 ^{しる}	3 チャーハン 牛乳 お楽しみコロック ^{たの} (小2ヶ・3ヶ、中4ヶ) じゃこいりおひたし わかめのスープ	4 しお 塩ラーメン 牛乳 ぱりぱり ^{はるま} 春巻き ごもく 五目ナムル オレンジ	5 ごはん 牛乳 ぶたにく ^{うめ} の梅みそ焼き ^や こんにゃくサラダ チンゲンサイと ^{たまご} 卵のスープ あじつけのり	6 七夕献立 パン イチゴジャム 牛乳 お星さまコロック カラフルサラダ かぼちゃとベーコンのスープ たなばた 七夕ゼリー
9 ごはん 牛乳 イワシのおか ^に か煮 野菜 ^{やさい} いため なすのみそ汁 ^{しる}	10 ごはん 牛乳 さごしのカレー ^{じょうゆ} あげ りっちゃんのげんきサラダ オクラとたまごのみそ汁 ^{しる}	11 たらこスパゲティ 牛乳 ハンバーグのトマト ^に 煮 グリーンサラダ レモンゼリー	12 ごはん 牛乳 とり ^{にく} から ^や 鶏肉の辛み焼き パンサンスー あま ^い 甘鯛だんごのスープ	13 キャロットパン 牛乳 ぶた ^{にく} 豚肉のりんごソースかけ みず ^な 水菜サラダ フルーツカクテル
16 海の日	17 おいしい出雲の一日 うめ 梅ちりごはん 牛乳 わか ^な の甘酢あんかけ ^{あま} あ ^{おな} 青菜とコーンのおひたし たま ^ご 卵とうふのおすまし	18 ひやむぎ 牛乳 はんべんのチーズ ^{てん} 天 こまつ ^な 小松菜サラダ ミニパンパン	19 なつ ^{やさい} 夏野菜のカレー 牛乳 すごもりたまご フレンチサラダ オレンジ	今月の出雲食材 米、米粉、ねぎ、 かぼちゃ、きゅうり こまつな、なす あかたまねぎ たまねぎ ピーマン じゃがいも

夏休み

いずもスクールランチクッキング参加募集 ★テーマ:「親子で作ろう!おいしい出雲の一日」

(給食目標)
衛生に気をつけよう!

回 (通算回数)	月 日	時 間
第1回 (第151回)	平成30年8月1日 (水)	10:00~12:30
第2回 (第152回)	〃	14:00~16:30
第3回 (第153回)	平成30年8月2日 (木)	10:00~12:30
第4回 (第154回)	〃	14:00~16:30
第5回 (第155回)	平成30年8月3日 (金)	10:00~12:30
第6回 (第156回)	〃	14:00~16:30

食中毒に注意!



うらめん、もうしこ、ようし
裏面に申込み用紙が
あります!

★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5・6年生は子どもだけでもOK)

★参加費: 『1人200円』(食材費) ※当日、徴収します。

★持って来るもの: エプロン、ハンダナ

★申込み方法: 裏面の申し込み用紙で、出雲学校給食センターにfaxか郵送で申し込んでください。

★申し込み先: 〒693-0043 出雲市長浜町516-55

: 出雲学校給食センター fax 28-0063

★問い合わせ先: 学校給食課 担当 片岡 (TEL 28-0062)

★申込み締め切り: **7月12日(木)** (必着)



たべもののはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
2 月	牛乳,さば,もずく,はんぺん とうふ,みそ	ほうれんそう,はくさい,にんじん たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,ごま,ごまあぶら	632 816
3 火	牛乳,ぶたにく,ちりめんじゃこ かつおぶし,わかめ,とうふ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ はくさい,ほうれんそう,たけのこ チンゲンサイ	こめ,むぎ,ごまあぶら,さつまいも,あぶら さとう	606 785
4 水	牛乳,やきぶた,ぶたにく	にんじん,もやし,ねぎ,コーン,きゅうり きくらげ,オレンジ	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら さとう,ごま	621 764
5 木	牛乳,とりにく,みそ,ロースハム たまご,わかめ,のり	こんにゃく,きゅうり,あかピーマン,レタス コーン,たまねぎ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら,ごま	610 790
6 金	牛乳,ロースハム,ベーコン	レタス,キャベツ,きゅうり,あかたまねぎ きいピーマン,あかピーマン,はくさい かぼちゃ,コーン,しめじ,パセリ	パン,あぶら,ゼリー,ジャム	679 857
9 月	牛乳,いわし,ベーコン,とうふ あぶらあげ,みそ	キャベツ,にんじん,こまつな,なす たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,さとう	617 806
10 火	牛乳,さごし,ロースハム,こんぶ かつおぶし,たまご,はんぺん,みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,トマト,コーン たまねぎ,しめじ,オクラ	こめ,むぎ,さとう,こむぎ,あぶら	675 881
11 水	牛乳,たらこ,ベーコン	たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン,トマト レタス,キャベツ,きゅうり,フリルレタス	スパゲティ,バター,マヨネーズ,さとう あぶら,ゼリー	635 768
12 木	牛乳,とりにく,ロースハム あまだいのすりみ,とうふ	キャベツ,きゅうり,にんじん,きくらげ, たまねぎ,たけのこ,こまつな	こめ,むぎ,さとう,はるさめ,ごまあぶら	613 795
13 金	牛乳,ぶたにく,ロースハム	レタス,きゅうり,キャベツ,トマト,みずな すいか,バナナ,みかんかん,おうとうかん パインかん,にんじん	パン,さとう,こむぎ,あぶら,ゼリー	696 906
17 火	牛乳,わかめ,わかな,かつおぶし たまごとうふ,かまぼこ	たまねぎ,あかピーマン,ピーマン キャベツ,もやし,コーン,えのきだけ たけのこ,ねぎ,ほうれんそう	こめ,むぎ,こむぎ,あぶら,さとう	639 828
18 水	牛乳,なると,はんぺん,チーズ,たまご ロースハム,ひじき	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,レタス,こまつな コーン,トマト,ドライパイン	ひやむぎ,こむぎ,さとう,あぶら,パン	627 814
19 木	牛乳,ぶたにく,スキムミルク,たまご ベーコン,ロースハム	たまねぎ,にんじん,なす,かぼちゃ,ピーマン ほうれんそう,レタス,キャベツ,きゅうり オレンジ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,さとう	685 896

キリトリ

いづもスクールランチクッキング参加申し込み用紙 (fax28-0063)

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

※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。