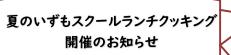


7月こんだてひょう 大切き ☆出雲!



令和7年(2025)7月発行 出雲市立出雲学校給食センター

	- , 3			
月	火	水	木	金
こんけっ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標	1	2	3	4
えいせい き 衛生に気をつけよう	きつねうどん	ごはん	ごはん	パン
4 0000	おむすび (小・中)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
Jan Vin	ぎゅうにゅう 牛乳	実りにく 鶏肉のからあげ	源肉のスタミナ焼き	しろみさかな 白身魚のフライ
	なんばんづ いわしの南蛮漬け	さんしょく 三色あえ	† わかめの酢の物	グリーンサラダ
Compen-	・ 根菜サラダ	かまぼこのすまし汁	った。 小松菜のみそ汁	すいか入りフルーツポンチ
きゅうしょくまえ て あら 給食の前には手を洗おう!		ひんやりみかん		
7 【七夕献立】	8	9【おいしい出雲の一日】	10	11
ごはん	スープスパゲッティ	^{なっゃさい} 夏野菜のカレーライス	ごはん	パン
ぎゅうにゅう 牛乳	おむすび (小・中)	ぎゅうにゅう 牛乳	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	黒豆きなこクリーム
星のコロッケ	学ゅうにゅう 牛乳	オムレツ	豚肉の甘酢あんかけ	きゅうにゅう 牛乳
^{あま} がわ 天の川サラダ	あじの香草あげ	出雲アスパラガスのサラダ	いそかあえ	鮭のレモンペッパー焼き
オクラのみそ汁	・* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		じゃがいものみそ汁	トマトのサラダ
				ミートボールのスープ
14 【出雲市共通献立】	15	16	17	≥ ★ ≥ ★ ≥ ★ ≥ ★ ≥★≥★
ごはん	塩ラーメン	ごはん	さばそぼろごはん	_
ぎゅうにゅう	おむすび (小・中)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	2
ぶたにく うめゃ 豚肉の梅焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	さわらの塩こうじ焼き	パプリカのサラダ	
きりぼしだいこん す もの 切干大根の酢の物	あげぎょうざ	ばんさんすう	ワンタンスープ	7.00
っ 厚揚げのみそ汁	(幼・小2個、中3個)	むらくも汁		≥ ★ ≥ ★ ≥ ★ ≥ ★ ≥ ★ ≥ ★
	ごまじゃこびたし			3.3
			※都合により献立を変	。 更することがあります。





【献立テーマ】

おいしい出雲の 一日献立

回	日 程								
第丨回	令和7年7月23日(水)	10:00~12:30							
第 2 回	マルイナイガ Z5日 (水)	14:00~16:30							
第3回	令和7年7月24日(木)	10:00~12:30							
第 4 回	マルバナバカ Z 4 G (水)	14:00~16:30							
第 5 回	令和7年7月25日(金)	10:00~12:30							
第6回	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	14:00~16:30							
第7回	令和7年7月26日(土)	10:00~12:30							
第8回	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	14:00~16:30							

- ★場所/出雲市立出雲学校給食センター (出雲市長浜町516-55)
- ★対象/保護者同伴の市内在住または市内在学の小学生・中学生(各回20名程度)

※小学校5.6年生、中学生は、お子さんだけでの参加もできます。

※就学前のお子さんは参加できません。

- ★参加費/「1人・300円」(食材費) ※当日集金します。
- ★持って来るもの/エプロン、バンダナ、マスク、飲み物
- ★申込み方法/右の二次元コードを読み込み「しまね電子申請サービス」から申し込んでください。

または、裏面の[申込み]の①~⑦に記入し、FAX・郵送で申し込んでください。

※定員を超えた場合は抽選となり、後日、抽選結果をメールでお知らせします。

kyuushoku@city.izumo.shimane.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。

★申込み先/〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課(FAX:0853-28-0063)

※問い合わせ:担当 江角、槇野 (電話:0853-28-0062) メール:kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み締切/ 7月9日(水)(必着)



★申込み用紙は裏面にあります。

食品のはたらき







幼稚園 小学校 中学校 エネルギー (キロカリー)

### 1 大いわし まぐろ だけにく あぶらあげ たまねぎ しいたけ にんじん おぎ こささ あぶら うどん 697 850 とりにく かまぼこ しょうが ほうれんそう もやし にんじん さとう でんぷん あぶら ごま 522 によう たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん 814 814 また 4 金 きゅうにゅう ぶたにく みそ キャペツ にんしん きゅうり こまつな こばん さとう ごまあぶら 509 とゅがいも ごま 812 キャペツ こまつな しゃがいも ごま 648 812 キャペツ こまつな たまねぎ インカかめ あつあげ キャペツ こまつな しゃがいも ごま 522 にかがいも ごま 522 にかがいも ごま 523 になる たまねぎ インカかん もも バイナッブル しらたまだんご ゼリー さとう 688 パン こむぎこ たまねぎ レタス きゅうり けいか みかん もも バイナッブル しゃがいも さとう パンこ 484 12 ドッシング カぶら スパゲッティ 460 たまねぎ インカー カぐら とりにく たまご かぼちゃ なす たまねぎ エリンギ トマト セロリ バジル こまつな きゅうり にんじん だんにく ビーマン フスバラガス キャペツ アスバラガス キャペツ はらしにん じん でんぷん おぶら ごま 515 さとう でんぷん さとう ごまあぶら 660 きゅうり スイートコーン かばら なず たまねぎ にんじん グリムご にんにく ビーマン フスバラガス キャペツ まゅうにゅう ぶたにく のり ほうれんそう もやし にんじん だんじん きゅうり たまねぎ にんじん ドン・メング あぶら でんぷん 820 とりにく ぶたにく カリあが みそ たまねぎ しかし ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん キャイトコーン エリンギ にんじん チンゲンサイ はん さんご まんぎ こまっな にんしん もやし たけのこ ねぎ にっかいも 514 にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう まねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベッ ほうれんそう まねぎ にんじん もから ちゅうかめん こんじん きゅうり キャベッ ほうれんそう たまねぎ にんじん もから ちゅうかめん こんじん きゅうり キャベッ ほうれんそう たまねぎ にんじん もから キャベッ ほうれんそう たまねぎ にんじん もから キャベッ ほうれんそう たまねぎ にんじん ちゃんぷん こむぎこ たまねぎ にんじん ちゃんぷん こむぎこ たまねぎ にんじん ちゃんぷん こむぎこ でんぷん でんぷん でんぷん だまねぎ にんじん グリンピース しょうが パブリカ きゅうり キャベッ たまねぎ こんじん あぶら さとう じょかぶん 779 きゅうり キャベッ たまねぎ こむぎこ でんぷん 779 きゅうり キャベッ たまねぎ これる あぶら さとう ドレッシング 7766 でんぷん 779 きゅうり キャベッ たまねぎ こんぷん 783 こむぎこ でんぷん 783 ほしいたけ こまつな 12はん あぶら さとう ごまあぶら 620 でんぷん 779 きゅうり キャベッ たまねぎ こんぱん あぶら さんり 147 でんぷん 779 きゅうり キャベッ たまねぎ こんじん たまねぎ こんじん たまねぎ こんじん たまねぎ こんじん たまねぎ こんじん カリカム こう これる マン・ドマール 12はん あぶら ちゅうかい 12はん あぶら ちゅうかい 12はん あぶら ちゅう 12はん あぶら ちゃんり 12はん あぶら ちゃんがいも 630 でんじん ちゃんり キャベッ まねぎ こんじん まねぎ こんじん カリカム 12はん カル・カース 12はん あぶら ちゃんり 12はん カルスト						
### 20						
2 水 ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たまおぎ えのきたけ ねぎ みかん こばん でんぷん あぶら ごま 648 814 814 814 814 814 814 814 814 814 8	1	火	いわし まぐろ	パブリカ ごぼう れんこん きゅうり	さとう でんぷん	
2 水 ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん 648 814 3 木 わかめ あつあげ キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ ごはん さとう ごまあぶら 640 812 4 金 きゅうにゅう ホキ だいず みかん もも バイナッブル かん もも バイナップル かん もも バイナップル かん もも バイナップル かん あぶら ナタデココ しらたまだんご ゼリー さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま 下 ではん しん ロー さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま 下 ではん しゃがいも さとう パンこ できずらにゅう ペーコン あじ ひじき ドマト セロリ バジル こまつな きゅうり にんじん にんにく ヒーマン アスバラガス キャベッ たまねぎ エリンギ ドマト セロリ バジル こまつな きゅうりにゅう とりにく たまご かぼちゃ なす たまねぎ にんじん さとう ごまあぶら 860 からから ひょう かばちゃ なす たまねぎ にんじん かん きとう であぶん さとう ごまあぶら かん さとう であぶん さとう であぶん さとう であぶん さとう であぶん きょう でんぶん ちゅうけ エオーターン エリンギ にんじん デレッシング あぶら さとう たまねぎ しめじ ねぎ きゅうにゅう さけま までろ フィートコーン エリンギ にんじん デレッシング あぶら でんぶん 637 764 こまから こまっな にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ ごはん あぶら ちゅうかめん さとう ごま じゃがいも 114 月 かめ みそ まっす エリンギ にんじん ちゅうり キャベッ たまねぎ ごはん あぶら ちゅうかめん さとう ごま でんぶん こむぎこ ちゅうにゅう さわら ハム たまご たんじん ちゃりり しいたけ にんじん ちゅうり リーストナー さとう ごま でんぶん こむぎこ たまねぎ にら キャベッ ほうれんそう たまねぎ にら キャベッ ほうれんそう たまねぎ にんじん カンら ちゅうり しいたけ にんじん ちゃり さり さし たけのこ ねぎ でんぶん こむぎこ さら ごま でんぶん こむぎこ でんぶん こむぎこ でんぶん 16 水 とうにゅう さば おから ハム たまご たいとん アンヴァン オッカの きゅうり キャベッ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん オッカの きゅうり キャベッ たまねぎ ごはん あぶら さとう ドレッシング たまんぎ でんぶん でんぶん こむぎこ でんぶん 680 766 17 本 ぶたにく かりにゅう さば おから ハム たまねぎ いっとんり チャベッ たまねぎ こんぶん こむぎこ でんぶん こむぎこ でんぶん こむぎこ でんぶん 680 766 こはん あぶら さとう ドレッシング 1491 こむぎこ でんぶん 622 でんぷん 622 でんぶん 622 でんぶん 622 でんぷん 622 でんぶん 622 でんぶん 622 でんぶん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぶん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぶん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 622 でんぷん 6			*	1 . 7 18 17 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	~!!! ~! ~! + ~: ~!+	
### 3 本 おかめ あつあげ	ا ہا	ما-	きゅうにゅう とりにく かまはこ			
まゆうにゆう ぶたにく みそ キャベッ にんじん きゅうり こまつな にゅがいも ごま 509 640 840	2	水			さとつ こまめから	
3 木 わかめ あつあげ たまねぎ じゃがいも ごま 640 812 4 金 ぎゅうにゅう ホキ だいず キャベッ こまつな きゅうり すいか みかん もも バイナッブル いつ あぶら ナタデココ しらたまだんご ゼリー さとう の88 845 1532 しらたまだんご ゼリー さとう 688 845 7 月 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ かんてん もやし スイートコーン おくら だはん じゃがいも さとう バンこ こむぎこ あぶら ごま 17レッシング 758 464 464 8 火 ぎゅうにゅう ベーコン あじ ひじき にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト セロリ バジル こまつな きゅうり スイートコーン かぼちゃ なす たまねぎ にんじん りんご にんじん ピーマン アスパラガス キャベッ 820 820 820 820 820 820 820 820 820 820			ギュニーュニ ジナーノ フス		デ/+/ + Lユ デ++ >>>	
### 2	ا م	+				
### おかん もも パイナッブル	၂ ၁	\	17/1/07 05 705()	75546		
### 4 金			ぎゅうにゅう ホキ だいず	キャベツ こまつか きゅうり すいか	パン あぶら ナタデココ	
10 大 大 大 大 大 大 大 大 大	4	余	2 19 11 29 11 120 9			
7 月 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ かんてん もやし スイートコーン おくら にんじん じゃがいも さとう パンこ はん じゃがいも さとう パンこ はん あぶら ごま にんじん にんにく たまねぎ エリンギ にんぷん さとう ごまあぶら にし あぶら スパゲッティ せっり パジル こまつな でんぷん さとう ごまあぶら 660 800 まゅうりにゅう とりにく たまご かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ごはん あぶら スパゲッティ 460 660 800 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ごはん あぶら こむぎこ うに かんぷん さとう ごまあぶら 650 820 ぎゅうにゅう ぶたにく のり かぼちゃ なす たまねぎ にんじん たまねぎ こかじ ねぎ こさりにく ぶたにく のり たまねぎ しめじ ねぎ こさかいよ あぶらあげ みそ たまねぎ しめじ ねぎ ことがいも 647 820 イートコーン エリンギ にんじん たまねぎ こかい 人名まめきなこクリーム 502 スイートコーン エリンギ にんじん キャイツ たまねぎ こち でんぷん あぶら でんぷん 637 764 764 764 764 764 764 764 764 764 76	'	317				
7 月 ハム あつあげ みそ かんてん もやし スイートコーン おくら こむぎこ あぶら ごま ドレッシング 758 8 火 ぎゅうにゅう ベーコン あじ ひじき トマト セロリ パジル こまつな きゅうり スイートコーン でんぶん さとう ごまあぶら 660 800 ごはん あぶら スパゲッティ 660 800 9 水 ぎゅうにゅう とりにく たまご かぼちゃ なす たまねぎ にんじん りんご にんにく ピーマン アスパラガス キャベッ 7スパラガス キャベッ 820 ごはん あぶら こむぎこ 515 625 でんぷん 560 820 10 木 かつおぶし あぶらあげ みそ かったにく のり かつおぶし あぶらあげ みそ ちゅうにゅう さけ まぐろ とりにく ぶたにく スイートコーン エリンギ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ じゃがいも 647 820 ごせん でんぷん あぶら さとう 513 647 647 820 11 全 ぎゅうにゅう ぶたにく かったにく かったにく かったにく カーシーン エリンギ にんじん チンゲンサイ したがり みそ ごはん さんごん きゅうり たまねぎ たんじん きゅうり キャベッ たまねぎ ごはん さとう ごま じゃがいも 14人じん きゅうり キャベッ たまねぎ ごはん あぶら ちゅうかめん 650 821 こんじん もやし たけのこ ねぎ こんにく キャベッ ほうれんそう さとう ごま でんぷん こむぎこ たまねぎ にら ちゅうかめん 14イス 15人の イヤベッ きゅうし しいたけ にんじん キャベッ きゅうし しいたけ にんじん マロニー さとう ごまあぶら 608 766 16 水 ぎゅうにゅう さわら ハム たまご たまねぎ にんじん グリンピース しょうが パブリカ きゅうり キャベッ たまねぎ ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 こむぎこ でんぷん ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 こむぎこ でんぷん			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ レタス きゅうり にんじん		
ドレッシング 758	7	月				624
8 火 ドマト セロリ バジル こまつな きゅうり スイートコーン かぼちゃ なす たまねぎ にんじん かぶら こむぎこ 515 155 でんぷん あぶら こむぎこ さとう でんぷん あぶら こむぎこ さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん ちゃう でんぷん あぶら さとう でんぷん ちゃうにゅう ぶたにく のり たまねぎ しめじ ねぎ こっかいま しゃがいも 647 11 金 ぎゅうにゅう さけ まぐろ レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ じゃがいも 702 274ートコーン エリンギ にんじん デレッシング あぶら でんぷん 637 275 275 275 275 275 275 275 275 275 27						758
きゅうり スイートコーン 800 9 水 ぎゅうにゅう とりにく たまご かぼちゃ なす たまねぎ にんじん おぶら こむぎこ 515 りんご にんにく ピーマン アスパラガス キャベツ ほうれんそう もやし にんじん かつおぶし あぶらあげ みそ たまねぎ しめじ ねぎ じゃがいも 647 820 11 金 どりにく ぶたにく レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ じゃがいも 647 820 11 かかめ みそ レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ パン くろまめきなこクリーム 702 あぶら でんぷん 764 ドレッシング あぶら でんぷん 764 14 月 わかめ みそ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こはん さとう ごま じゃがいも 650 にんじん きゅうにゅう ぶたにく あつあげ たんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ でんぷん こむぎこ 779 たまねぎ にら キャベツ きゅうり しいたけ ごはん マロニー さとう ごまあぶら 479 にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 こむぎこ でんぷん 620			ぎゅうにゅう ベーコン あじ ひじき			
9 水 ぎゅうにゅう とりにく たまご りんご にんにく ピーマン アスパラガス キャベツ ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん 515 650 820 10 木 かつおぶし あぶらあげ みそ ぼうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ じゃがいも ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも 647 820 11 金 ぎゅうにゅう さけ まぐろ とりにく ぶたにく かつあげ わかめ みそ レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ だけのこ ねぎ にんじん きゅうり キャベッ たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベッ ほうれんそう たまねぎ にら ごはん あぶら ちゅうかめん さとう ごま じゃがいも 513 647 622 750 764 15 火 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく ひじき たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベッ ほうれんそう たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ でんぷん ごはん あぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷ	8	火			でんぷん さとう ごまあぶら	
9 水 まぐろ りんご にんにく ピーマン アスパラガス キャベツ さとう でんぷん 650 820 10 木 かつおぶし あぶらあげ みそ ぼうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも 513 647 647 647 647 647 647 647 647 647 647						
10 大 だいにく のり にうれんそう もやし にんじん だいがいも 11 を だゅうにゅう さけ まぐろ とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく がたにく とりがいも とうが うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう とうがら たんぷん とうがら たんぷん とうがら たんぷん とうがら たまねぎ にんじん まねぎ にんじん まねぎ にんじん マロニー さとう ごまあぶら とうがら わかめ とうがら わかめ とうがら わかめ とうがら たんぷん とうがら たんぷん とうがら たんぷん とうがら たんぷん とりにく ひじき とうがら たんぷん とりにく ひじき とりにく ひじゃがいも とりがら ながら さとう だレッシング とりがら たんぷん とりりがら たんぷん とりがら たんぱん とりがら たんぷん とりがら たんぷん とりがら たんぱん とりがら たんぷん とがら たんぷん とがら たんぷん とがら たんぱん とがら たんぷん とがら たん とがら たんぱん とがら たんぱん とがら たんがら とがら とがら とがら とがら とがら とがら とがら とがら とがら と		1.				
10 本 ぎゅうにゅう ぶたにく のり	9	水	まぐろ	• • = • • • = ·	さとっ でんぶん	
10 木 かつおぶし あぶらあげ みそ たまねぎ しめじ ねぎ じゃがいも 647 820 820 11 金 ぎゅうにゅう さけ まぐろ とりにく ぶたにく レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ パン くろまめきなこクリーム 502 スイートコーン エリンギ にんじん ドレッシング あぶら でんぷん 637 764 764			ギュミーュニ ジナーノ のじ		~!!! ~! >°! + >> +!>	
11 金 ぎゅうにゅう さけ まぐろ レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ パン くろまめきなこクリーム 502 スイートコーン エリンギ にんじん チンゲンサイ 764 14 月 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しょうが うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こはん さとう ごま じゃがいも 514 650 6	10	+	さかりにゆう かににく のり			
### 11 金	10	小	かしのかし めからめり みて	こまれる しめし ねる	しつがいも	
11 金 とりにく ぶたにく スイートコーン エリンギ にんじん デレッシング あぶら でんぷん 637 764 14 月 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら だゆうにゅう さわら ハム たまご たまねぎ にら だんぷん こむぎこ でんぷん こむぎこ でんぷん たまねぎ にんじん たまねぎ こむまこ でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん 766			ぎゅうにゅう さけ まぐろ	レチン トマト レタス きゅうり たまわぎ	パン くろまめきかこクリーム	
14 月 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しょうが うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん あぶら ちゅうかめん さとう ごま じゃがいも 15 火 ちりめんじゃこ とりにく ひじき にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら だゅうにゅう さわら ハム たまご たっとう かりめんじゃこ さわら ハム たまご たっとう がったにく たっとう でんぷん でんぱん でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でんぱん でんぱん	11	余				
14 月 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ しょうが うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こものり キャベツ たまねぎ こまつな ごはん さとう ごま じゃがいも 650 821 15 火 ちりめんじゃこ とりにく ひじき ぎゅうにゅう さわら ハム たまご とうふ わかめ ぎゅうりにゅう さわら ハム たまご とうふ わかめ にんじん たまねぎ にら ちゅうにゅう さば おから ハム たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ でんぷん でんぷん でんぷん 766 ごはん さとう ごま じゃがいも 650 821 16 水 ぎゅうにゅう さわら ハム たまご とうふ わかめ だらふ わかめ にんじん グリンピース しょうが パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷん 620 ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 こむぎこ でんぷん	''	217	271-1 3721-1		1 2 2 2 2 3 33.3 6.03.00	
14 月 わかめ みそ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな 650 821 15 火 ちりめんじゃこ とりにく ひじき にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら ごはん あぶら ちゅうかめん さとう ごま でんぷん こむぎこ 622 779 16 水 きゅうにゅう さわら ハム たまご とうふ わかめ キャベツ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ でんぷん ごはん マロニー さとう ごまあぶら でんぷん 608 766 ** ***・ ***・ ***・ **・ **・ **・ **・ **・ *			ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ		ごはん さとう ごま じゃがいも	514
15 火 きゅうにゅう ぶたにく にんじん もやし たけのこ ねぎ にんじん あぶら ちゅうかめん 447 15 火 ちりめんじゃこ とりにく ひじき にんにく キャベツ ほうれんそう さとう ごま でんぷん こむぎこ 622 779 16 水 さかうにゅう さわら ハム たまご キャベツ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ でんぷん でんぷん 608 766 でんぷん ボたにく ボルド・マルッシング でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん 620 でんぷん でんぷん でんぷん 620 でんぷん でんぷん 620 でんぷん でん で	14	月				650
15 火 ちりめんじゃこ とりにく ひじき にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら さとう ごま でんぷん こむぎこ 779 16 水 ぎゅうにゅう さわら ハム たまご とうふ わかめ キャベツ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ でんぷん ごはん マロニー さとう ごまあぶら 766 ぎゅうにゅう さば おから ハム ぶたにく にんじん グリンピース しょうが パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷん ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 こむぎこ でんぷん				こまつな		821
たまねぎ にら 779 ぎゅうにゅう さわら ハム たまご キャベツ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ でんぷん 708 608 766 ぎゅうにゅう さば おから ハム にんじん グリンピース しょうが パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷん 491 620						
ぎゅうにゅう さわら ハム たまご キャベツ きゅうり しいたけ ごはん マロニー さとう ごまあぶら 479 608 766 ぎゅうにゅう さば おから ハム にんじん グリンピース しょうが ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷん 620	15	火	ちりめんじゃこ とりにく ひじき		さとう ごま でんぷん こむぎこ	
16水とうふ わかめにんじん たまねぎでんぷん608 766ぎゅうにゅう さば おから ハム 17にんじん グリンピース しょうが パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷんごはん あぶら さとう ドレッシング 20491 620						
766		1.				
ぎゅうにゅう さば おから ハム にんじん グリンピース しょうが ごはん あぶら さとう ドレッシング 491 17 木 ぶたにく パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷん 620	16	水	とつふ わかめ	にんじん たまねぎ	でんぶん	
17 木 ぶたにく パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ こむぎこ でんぷん 620			* . =	1-1101 1010 10 - 1 - 10		
11 11 212 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	47	+				
180001/21/ Ca 2/a 100	' /	个	かだしく		こむさこ じんふん	
				はししいだり こまフな		/00

~今月の出雲市産食材の紹介~

米、牛乳、アスパラガス、ピーマン、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、なす、しいたけ



①	希	望	日	・時	間	・第 希望	月	日	()	(午前・	午後)		
	(第2着	希望:	まで可)	・第2希望	月	日	()	(午前・	午後)		
2	参	カ	1	人	数	/	人(参加	するり	1童	・生徒	÷保護者¢	の合計人	数)	
	学	校	•	学	年	学校	年			<u> </u>	学校 年		学	校年
3	(,3,	<i>(</i>) 7	が な)			Ī						
	児	童・	生	徒 氏	名									
4)	(٠٤٠	() t	が な)			-			参加	する	•	しない
	保	護	者	氏	名						3000	, ,		0.4.0
(5)	自	宅	の	 住	所	〒 –					-	-		
		7	0)	12	771	出雲市								
6	日	中	連	絡	先									
7	メ	ール	ノア	ドレ	ス		•							