



# 7月こんだてひょう



令和6年(2024)7月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 夏大根のさっぱりあえ 玉ねぎボールと おくらのみそ汁	2 塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 ホキフライ 海藻サラダ	3 夏野菜のチキン カレーライス 牛乳 オムレツ 小松菜とコーンの じゃこあえ	4【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 切干大根の酢の物 あつあげのみそ汁	5【七夕献立】 チーズパン 牛乳 星のコロッケ アスパラの天の川サラダ すいか入り フルーツポンチ
8 ごはん 牛乳 あじのかば焼き 春雨の酢の物 なめこ汁	9 たまごうどん おむすび(小・中) 牛乳 焼きししゃも (幼1尾、小・中2尾) 水菜と根菜の ゴマドレサラダ	10 ごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ 納豆あえ はんぺんのすまし汁	11 ごはん 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) もやしナムル なす入り麻婆豆腐	12 パン 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ カラフルサラダ コーンポタージュ
15 海の日 	16 バジルクリーム スパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 いかのココロあげ 花野菜サラダ	17【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 とびうおの南蛮漬 ほうれん草のいそかあえ かぼちゃのみそ汁 ひえひえみかん	18 さばそぼろごはん 牛乳 レタスとトマトのサラダ パンネのスープ	今月の給食目標 衛生に気をつけよう  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。

## 夏の 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 おうちで作る かんたんメニュー



★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/保護者同伴の小学生・中学生(各回10組・20名程度)

※小学校5・6年生、中学生は、お子様だけの参加もできます。

※就学前のお子様は参加できません。

★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、バングナ、マスク、飲み物

★申込み方法/右のQR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E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:28-0063)

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

★申込み締切/ 7月10日(水)(必着)

★申込み用紙は裏面にあります。

回	日	程
第1回	令和6年7月24日(水)	10:00~12:30
第2回	令和6年7月24日(水)	14:00~16:30
第3回	令和6年7月25日(木)	10:00~12:30
第4回	令和6年7月25日(木)	14:00~16:30
第5回	令和6年7月26日(金)	10:00~12:30
第6回	令和6年7月26日(金)	14:00~16:30
第7回	令和6年7月27日(土)	10:00~12:30
第8回	令和6年7月27日(土)	14:00~16:30

申込みはこちらから



# 食 品 の は た ら き



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

1	月	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ とうふ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ おくら	ごはん ドレッシング じゃがいも	450 574 723
2	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ わかめ こんぶ	にんじん もやし スイートコーン たけのこ チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ ドレッシング ごま	409 583 732
3	水	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ジャンボピーマン にんにく りんご こまつな キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ	517 657 828
4	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが うめ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	ごはん さとう ごま	503 634 801
5	金	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく かんでん ハム	たまねぎ レタス アスパラガス スイートコーン すいか みかん もも パイナップル	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ドレッシング あぶら ナタデココ しらたまだんご ゼリー	542 740 883
8	月	ぎゅうにゅう あじ ハム とうふ みそ	キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう マロニー ごま	492 619 783
9	火	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ししゃも まぐろ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん みずな きゅうり	うどん ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま	372 586 706
10	水	ぎゅうにゅう とりにく なつとう みそ のり はんぺん	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ うめ こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう	467 589 748
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	たまねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たけのこ なす ねぎ	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ	520 636 830
12	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ パプリカ レタス きゅうり スイートコーン パセリ	パン でんぷん あぶら こむぎこ さとう ドレッシング バター	509 655 810
16	火	ぎゅうにゅう ベーコン いか	たまねぎ にんじん エリンギ バジル ブロッコリー カリフラワー キャベツ スイートコーン	スパゲッティ ごはん あぶら バター こむぎこ さとう オリーブオイル でんぷん パンこ ドレッシング	548 766 932
17	水	ぎゅうにゅう とびうお のり かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ ジャンボピーマン ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ みかん	ごはん でんぷん あぶら さとう	490 613 769
18	木	ぎゅうにゅう さば おから とりにく だいず	にんじん グリンピース しょうが レタス きゅうり トマト スイートコーン たまねぎ さやいんげん	ごはん さとう ドレッシング ごま マカロニ じゃがいも	476 602 764

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、ジャンボピーマン、パプリカ、みずな、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ



[スクールランチクッキング申込み用紙]

FAX:0853-28-0063

①	希望日・時間	・第1希望 月 日 ( ) (午前・午後)		
	(第2希望まで可)	・第2希望 月 日 ( ) (午前・午後)		
②	参加人数	人(参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学校・学年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふりがな) 児童・生徒氏名			
④	(ふりがな) 保護者氏名		参加	する・しない
⑤	自宅の住所	〒 ー 出雲市		
⑥	日中連絡先			
⑦	メールアドレス			

※ご記入いただいた個人情報は、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。