



# 8・9月こんだてひょう



令和6年(2024)8月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう <b>今月の給食目標</b></p> <p>なん た <b>すきらいなく何でも食べよう</b></p> 			<p>29</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ さんしよく 三色あえ</p> <p>とうふのみそ汁</p>	<p>30</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>2</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのかば焼き</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>3</p> <p>ひやむぎ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ</p> <p>わかめの酢のもの</p>	<p>4</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの塩こうじ焼き</p> <p>アスパラの ごまドレッシングあえ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>5【長浜小希望献立】</p> <p>かりかりうめ 梅ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズ入りササミフライ (小・中)</p> <p>ささみフライ(幼)</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p>	<p>6</p>  <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ミートボールの デミグラスソースかけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>なし 梨のフルーツポンチ</p>
<p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>ヤンニョムチキン</p> <p>きゅうりのごま酢あえ</p> <p>わかめのスープ</p>	<p>10</p> <p>とんこつみそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>いかのコロコロあげ</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのピリ辛ソースかけ</p> <p>こまつな 小松菜のおひたし</p> <p>とうふのすまし汁</p>	<p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく うめや 豚肉の梅焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>なめこ汁</p>	<p>13</p> <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ</p> <p>はなやさい 花野菜のサラダ</p> <p>えびーレー ABCスープ</p>
	<p>17【お月見献立】</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>くろ 栗コロク</p> <p>こんさい 根菜サラダ</p> 	<p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のしょうが焼き</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>19【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>パンサンサー</p> <p>にしはま 西浜いものみそ汁</p>	<p>20【出雲市共通献立】</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>コーンクリームスープ</p> 
	<p>24</p> <p>トマトスープパグッティ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>ひじきサラダ</p>	<p>25</p> <p>まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>まりほしだいこん 切干大根のごま酢あえ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>26【大社中希望献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のからあげ</p> <p>にしはま 西浜いもの ホクホクサラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>27</p> <p>パン</p> <p>くろまめ 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの香草あげ</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>30</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>かい 海そうサラダ</p> 	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p>2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。 夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人もいる ことでしょう。早寝、早起きを心がけ、一日3食きちんと 食べて生活リズムを整えましょう。</p>  </div> <p>※都合により献立を変更することがあります。</p>			



# 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)

29	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こまつな かぼちゃ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん	481 640 766
30	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	レモン キャベツ スイートコーン にんじん きゅうり にんにく トマト たまねぎ こまつな	パン でんぷん さとう いちごジャム ドレッシング じゃがいも	505 647 790
2	月	ぎゅうにゅう あじ はんぺん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごま でんぷん ごまあぶら さとう	483 606 766
3	火	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり	ひやむぎ ごはん あぶら でんぷん さとう	442 644 785
4	水	ぎゅうにゅう さわら まぐろ あつあげ	きゅうり アスパラガス にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん ごま ドレッシング はるさめ	451 571 724
5	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ(小・中) こんぶ みそ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン だいこん ねぎ うめ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	483 629 763
6	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ パプリカ きゅうり なし みかん もも パイナップル たまねぎ	パン さとう ドレッシング こむぎこ しらたまだんごゼリー でんぷん あぶら	524 675 831
9	月	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ あつあげ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	475 598 762
10	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか	にんにく キャベツ にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり スイートコーン たまねぎ	ちゅうかめん あぶら ごはん こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	440 642 774
11	水	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ	にんにく こまつな キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん	ごはん でんぷん あぶら さとう	495 624 788
12	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが うめ もやし ほうれんそう にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん さとうアーモンド	505 637 805
13	金	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ スイートコーン にんじん エリンギ チンゲンサイ	パン でんぷん ドレッシング さとう マカロニ じゃがいも パンこ	474 614 769
17	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	うどん ごはん あぶら くり さとう じゃがいも さつまいも パンこ ごま こむぎこ ドレッシング でんぷん	440 627 791
18	水	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご とうふ	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん でんぷん	486 612 775
19	木	ぎゅうにゅう いわし ハム あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ	ごはん さとう マロニー ごまあぶら さつまいも でんぷん	514 651 792
20	金	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ	パン くるざとう マーマレード ごま あぶら バター ドレッシング	513 669 825
24	火	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき かつおぶし	にんじん にんにく たまねぎ トマト セロリ キャベツ きゅうり エリンギ しょうが	スパゲッティ ごはん あぶら ドレッシング でんぷん さとう	433 617 743
25	水	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろ あぶらあげ みそ	グリーンピース きりほしだいこん ねぎ キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ しょうが にんじん	ごはん あぶら さとう ごま	491 619 787
26	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ あぶらあげ	しょうが きゅうり スイートコーン ごぼう にんじん れんこん ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん あぶら さつまいも マヨネーズ	581 724 914
27	金	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パジル きゅうり パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	パン くるまめきなこクリーム でんぷん あぶら さとう じゃがいも	539 679 816
30	月	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ こんぶ	なす たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ドレッシング でんぷん さとう	497 630 799

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、西浜いも、しいたけ、アスパラガス、  
こまつな、チンゲンサイ、葉ねぎ、パプリカ

