



6月こんだてひょう



令和7年(2025) 6月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のレモンソースかけ ほうれん草のおひたし もやしのみそ汁	3 カレーうどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ ナムル	4【かみかみ献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもの磯辺フライ (幼1こ、小・中2こ) カミカミサラダ はんぺんのすまし汁	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草あげ 三色あえ なめこ汁	6 パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン 花野菜のサラダ クリームスープ
9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 きりほしだいこん す 切干大根の酢の物 かぼちゃのみそ汁	10 しょうゆラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ ひじき入りサラダ	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬 おかかあえ わかめのみそ汁	12 かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のみそ焼き こまつなの磯あえ 春雨スープ	13 パン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ 夏野菜のコンソメスープ
いずも給食week  大好き★出雲!	出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に、『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品を積極的に取り入れています。また、6月9日～20日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。			
16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ わかめの酢の物 かきたま汁	17 ごちく 五目ひやむぎ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ デラウェア	18 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ベークドフランク かわりあえ	19【おいしい出雲の一日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のしょうが焼き サラノバレタスと パプリカのサラダ いずも 出雲しいたけと のやきのみそ汁	20 パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ みすな 水菜のサラダ えーびーレー ABCスープ
23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き 中華サラダ わかめのスープ	24 ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き レタスとコーンのサラダ	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの ピリ辛ソースかけ ほうれん草のごまあえ はな 花ふのすまし汁	26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のスタミナ焼き りっちゃん元気サラダ あつあげのみそ汁	27 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ
30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き 夏大根のさっぱりあえ ぶたじる 豚汁	※都合により献立を変更することがあります。 こんげつ きゅうしよくむくひょう た 今月の給食の目標「よくかんで食べよう」 よくかんで食べると体 にいいことがたくさんあります。 ・食べ物の味がよく分かる ・消化を助け、栄養の吸収 が高まる ・だ液がたくさん出て、虫歯を予防する など は 歯を大切に た 食べたら歯を磨こう よこれをお落すよ			

食 品 の は た ら き



おもに体をつくる
もとなる食品



おもに体の調子を
整えるもとなる食品



おもにエネルギーの
もとなる食品

幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キッズメニュー)

2 月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	501 634 803
3 火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	ごはん うどん でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	471 670 817
4 水	ぎゅうにゅう ししゃも のり ハム はんぺん	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	473 652 791
5 木	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	バジル こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	488 617 779
6 金	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ベーコン	カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ スイートコーン パセリ	パン じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング さとう あぶら	522 676 826
9 月	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま	484 617 753
10 火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ ひじき	もやし にんじん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	ごはん あぶら ちゅうかめん でんぶん ごま ドレッシング さとう	444 644 782
11 水	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし わかめ あつあげ みそ	たまねぎ パプリカ きゅうり キャベツ にんじん こまつな	ごはん あぶら さとう でんぶん	482 606 768
12 木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とりにく	うめ こまつな もやし チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ	ごはん はるさめ	473 597 757
13 金	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とりにく	レタス にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ えだまめ スイートコーン	パン チョコクリーム こむぎこ パンこ あぶら	573 692 834
16 月	ぎゅうにゅう あじ わかめ たまご とうふ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ パセリ	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう でんぶん パンこ	469 597 752
17 火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かれい	だいこん たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ デラウェア	ごはん ひやむぎ さとう でんぶん あぶら	450 644 768
18 水	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークフランク	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん りんご ピーマン キャベツ きゅうり しそ だいこん れんこん なたまめ にんにく	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん さとう	535 677 849
19 木	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき あつあげ みそ	サラノバレタス パプリカ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	ごはん ごま ドレッシング	514 644 816
20 金	ぎゅうにゅう さわら とりにく ベーコン	しょうが にんにく りんご レモン レタス みずな きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん	パン でんぶん じゃがいも さとう ドレッシング マカロニ あぶら	511 661 812
23 月	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら マロニー さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ	504 620 753
24 火	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース レモン レタス きゅうり スイートコーン	ごはん スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	492 689 836
25 水	ぎゅうにゅう とびうお とうふ	パプリカ にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ふ	457 580 734
26 木	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし みそ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ しめじ こまつな	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	502 633 799
27 金	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト チンゲンサイ	パン でんぶん あぶら じゃがいも ドレッシング	488 668 836
30 月	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	477 605 762

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、さわら、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、なす、みずな、かぼちゃ、こまつな
ねぎ、サラノバレタス、チンゲンサイ、ジャンボピーマン、デラウェア

