



# 令和7年6月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                                              | 火                                                                                   | 水                                                                                                     | 木                                                                                                                 | 金                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                                   | 4【かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立】                                                                            | 5                                                                                                                 | 6                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                      |
| ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉のレモンソースかけ<br>ほうれん草のおひたし<br>もやしのみそ汁                                                                                                                                                                    | カレーうどん<br>おむすび <sup>しょう ちゅう</sup> (小・中)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ナムル        | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ししゃもの磯辺フライ <sup>いそべ</sup><br>(幼1こ、小・中2こ)<br>カミカミサラダ<br>はんぺんのすまし汁 <sup>じる</sup> | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さけの香草あげ <sup>こうそう</sup><br>三色あえ<br>なめこ汁 <sup>じる</sup>                                      | パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>スパイシーチキン<br>花野菜のサラダ <sup>はなやさい</sup><br>クリームスープ                |
| 9                                                                                                                                                                                                                              | 10                                                                                  | 11                                                                                                    | 12                                                                                                                | 13                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                      |
| ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>いわしのおかか煮 <sup>に</sup><br>きりぼしだいこん <sup>す</sup><br>切干大根の酢の物<br>かぼちゃのみそ汁 <sup>しる</sup>                                                                                                                    | しょうゆラーメン<br>おむすび <sup>しょう ちゅう</sup> (小・中)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>鶏肉のからあげ<br>ひじき入りサラダ    | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あじの南蛮漬 <sup>なんばん づ</sup><br>おかかあえ<br>わかめのみそ汁 <sup>しる</sup>                     | かりかり梅ごはん <sup>うめ</sup><br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉のみそ焼き <sup>や</sup><br>こまつなの磯あえ <sup>いそ</sup><br>春雨スープ <sup>はるさめ</sup> | パン<br>チョコレートクリーム<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>メンチカツ<br>フレンチサラダ<br>夏野菜のコンソメスープ <sup>なつやさい</sup> |
| <div> <div> <p>いずも給食week</p> </div> <div> <p>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。</p> </div> </div> |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                      |
| 16                                                                                                                                                                                                                             | 17                                                                                  | 18                                                                                                    | 19【おいしい出雲の一日】                                                                                                     | 20                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                      |
| ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あじの香味フライ <sup>こうみ</sup><br>わかめの酢の物 <sup>す もの</sup><br>かきたま汁 <sup>じる</sup>                                                                                                                               | ごもく<br>五目ひやむぎ<br>おむすび <sup>しょう ちゅう</sup> (小・中)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>カレーのからあげ<br>デラウェア | 夏野菜のカレーライス <sup>なつやさい</sup><br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ベークドフランク<br>かわりあえ                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉のしょうが焼き <sup>や</sup><br>サラノバレタスと<br>パプリカのサラダ<br>出雲しいたけと<br>のやきのみそ汁 <sup>しる</sup>         | パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さわらの<br>バーベキューソースかけ<br>みずな<br>水菜のサラダ<br>スービーレー<br>ABCスープ       |



# 令和7年6月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

| 月                                                                                | 火                                                                                 | 水                                                                                 | 木                                                                                   | 金                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                                                                               | 24                                                                                | 25                                                                                | 26                                                                                  | 27                                                                                  |
|  |  |  |  |  |
| ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>はるま<br>春巻き<br>ちゅうか<br>中華サラダ<br>わかめのスープ                    | ミートソーススパゲッティ<br>おむすび (小・中)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ホキのレモンペッパー焼き<br>レタスとコーンのサラダ         | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とびうおの<br>から<br>ピリ辛ソースかけ<br>ほうれん草のごまあえ<br>はな<br>花ふのすまし汁     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とりにく<br>鶏肉のスタミナ焼き<br>りっちゃんの元気サラダ<br>あつあげのみそ汁                 | チーズパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ハンバーグの<br>たま<br>玉ねぎソースかけ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ           |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| 30                                                                               |
|  |
| ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>なつだいこん<br>夏大根のさっぱりあえ<br>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 きゅうしよくもくひょう  
今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

は たいせつ  
歯を大切に  
た は みが  
食べたら歯を磨こう

よくかんで食べると体 にいいことがたくさんあります。

- 食べ物の味がよくわかる
- 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

