



6月こんだてひょう



令和7年(2025) 6月発行
出雲市立平田学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのカレー揚げ さんしょく 三色ナムル ミートボールの ちゅうか 中華スープ | 3 セルフハンバーガー まる 丸パン て や 照り焼きハンバーグ ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風サラダ マカロニスープ オレンジ | 4【かみかみ献立】 とんこつラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ ちゅうか 中華サラダ | 5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き きりほしだいこんいために 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 | 6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き おかかあえ キャベツのみそ汁 |
| 9 とりそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのあま酢あえ あまだいボールの汁 | 10 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ コーン入りサラダ やさい 野菜のスープ | 11 クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き グリーンサラダ | 12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の照り焼き ツナ入りおひたし あつあ 厚揚げのみそ汁 | 13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おさかなナゲット (幼小2ケ、中3ケ) ごまあえ にく 肉じゃが |

6月16日~20日は、「いずも給食week」

9日~20日のお米は「特別栽培米きぬむすめ」を使用!



いずも市では、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。「特別栽培米」は、出雲市斐川町にある「米米たんぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられたお米です。

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き あつあ 厚揚げとなすの炒め煮 ビーフンのスープ | 17【おいしい出雲の一日】 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ とうふ 枝豆と豆腐の メンチカツ いずもやさい 出雲野菜のサラダ じゃがいものスープ | 18 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの ごまだれかけ まめなサラダ | 19 いずも なつやさい 出雲の夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ | 20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き あおな 青菜とコーンの あえもの かきたま汁 |
| 23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ アーモンドあえ ちゅうか 中華スープ | 24 パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ イタリアンサラダ ポークビーンズ | 25 しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華あえ | 26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の香味焼き やさい 野菜のこんぶあえ こまつな 小松菜と あつあ 厚揚げのみそ汁 | 27 カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け いそかあえ はんぺんのすまし汁 ヨーグルト |

30
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
さばの照り焼き
ポテトサラダ
かぼちゃのみそ汁

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」

よくかんで食べると体にいいことがたくさん!

- 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

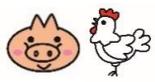


※都合により献立を変更することがあります。



は たいせつ
歯を大切に
た 食べた歯を磨こう





たべものののほたらき



| 日 | 曜 | おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品 | おもに ^{からだ} 体の調子を整える ^{ととの} もとになる ^{しょくひん} 食品 | おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品 | エネルギー (キロカロリー) |
|----|---|---|--|--|-------------------------------|
| 2 | 月 | ぎゅうにゅう さわら ハム とりにく ぶたにく | ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら | (幼) 503 (小) 637 (中) 798 |
| 3 | 火 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ こまつな オレンジ | パン でんぷん マカロニ じゃがいも ドレッシング | (幼) 456 (小) 615 (中) 764 |
| 4 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム | たまねぎ もやし にんじん ねぎ きゅうり キャベツ | ちゅうかめん ごはん あぶら ごま さとうごまあぶら こむぎこ でんぷん | (幼) 442 (小) 642 (中) 778 |
| 5 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ とりにく とうふ | きりほしだいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ | ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら ごま | (幼) 484 (小) 615 (中) 775 |
| 6 | 金 | ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ | こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ | ごはん | (幼) 467 (小) 596 (中) 747 |
| 9 | 月 | ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお あまだい とうふ | さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな | ごはん あぶら さとう | (幼) 471 (小) 599 (中) 760 |
| 10 | 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー | パン ブルーベリージャム こむぎこ でんぷん さとう あぶら | (幼) 484 (小) 625 (中) 765 |
| 11 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく さけ | たまねぎ にんじん こまつな レモン キャベツ レタス きゅうり | ソフトめん あぶら ごはん こむぎこ | (幼) 460 (小) 622 (中) 751 |
| 12 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく かつお あつあげ みそ | ほうれんそう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん | ごはん さとう | (幼) 477 (小) 609 (中) 770 |
| 13 | 金 | ぎゅうにゅう ぶたにく あじ | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう パンこ こむぎこ | (幼) 516 (小) 636 (中) 826 |
| 16 | 月 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン みそ とりにく | ピーマン たまねぎ なす もやし にんじん ねぎ | ごはん ごまあぶら さとう ごま ピーファン | (幼) 514 (小) 650 (中) 822 |
| 17 | 火 | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム ベーコン | きゅうり レタス トマト えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ | パン くらざとう あぶら じゃがいも パンこ | (幼) 499 (小) 627 (中) 799 |
| 18 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とびうお | しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり | うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング | (幼) 461 (小) 645 (中) 782 |
| 19 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん ピーマン なす キャベツ きゅうり だいこん れんこん しそ たかな | ごはん あぶら こむぎこ さとう | (幼) 514 (小) 637 (中) 793 |
| 20 | 金 | ぎゅうにゅう さば とうふ たまご | とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな | ごはん ごま でんぷん | (幼) 463 (小) 591 (中) 743 |
| 23 | 月 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー | ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド じゃがいも | (幼) 472 (小) 602 (中) 762 |
| 24 | 火 | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず | パイン キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ | パン じゃがいも あぶら ドレッシング | (幼) 511 (小) 647 (中) 799 |
| 25 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ わかめ | もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ たけのこ | ちゅうかめん ごまあぶら ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ | (幼) 499 (小) 663 (中) 816 |
| 26 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ みそ | キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ | ごはん さとう じゃがいも | (幼) 464 (小) 592 (中) 747 |
| 27 | 金 | ぎゅうにゅう あじ のり はんぺん とうふ ヨーグルト | たまねぎ パプリカ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ うめ | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう | (幼) 511 (小) 622 (中) 779 |
| 30 | 月 | ぎゅうにゅう さば ハム あつあげ みそ | きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ | ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | (幼) 527 (小) 667 (中) 837 |

学校給食では、幼稚園490キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。



《今月の地元食材》

こめ ぎゅうにゅう とうふ あつあ あぶらあ
米 牛乳 さわら とびうお 豆腐 厚揚げ 油揚げ たまご ねぎ きゅうり サラノバレタス かぼちゃ しいたけ

