



6月こんだて写真



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 きんしよく 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 きほ だいこんいた 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 しる 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 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 ちゅう (幼小2ケ、中3ケ) ごまあえ にく 肉じゃが

6月16日~20日は、「いづも給食week」 9日~20日のお米は「特別栽培米きぬむすめ」を使用!



いづも市では、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、『いづも給食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「米米田んぼ」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 ピーマンのスープ	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 いづもやさい 出雲野菜のサラダ じゃがいものスープ	18  こくもく 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  いづも 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 しおや 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 なんばんづ 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

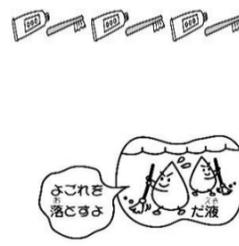
※都合により献立を変更することがあります。

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 きゅうしよもくひよう
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

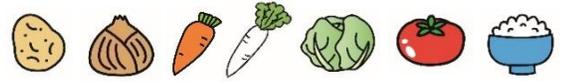


は、たいせつ
歯を大切に
食べたら歯を磨こう





たべものののはたらき



日	曜	おもにからだ <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだの調子 <small>からだちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	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》

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

