



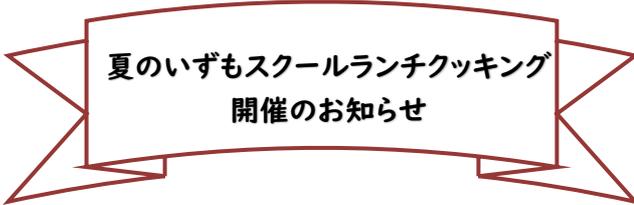
7月こんだてひょう



令和7年(2025)7月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 衛生に気をつけよう 給食の前には手を洗おう!	1 パン 牛乳 ハンバーグ トマトソースかけ コーンサラダ コンソメスープ	2 たまごうどん おむすび(幼なし) 牛乳 こいわしのから揚げ わかめとささみのサラダ	3 タコライス 牛乳 レタスのサラダ 野菜と豆のスープ	4 ごはん 牛乳 あじの甘酢かけ ごまあえ なすと豆腐のみそ汁
7【七夕献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き ハムサラダ オクラのすまし汁 七夕ゼリー	8 パン 牛乳 さけのスパイス焼き グリーンサラダ パンプキンポターージュ	9 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 とり肉のから揚げ 磯香あえ	10【おいしい出雲の一日】 カレーライス 牛乳 オムレツ トマトとアスパラガスの サラダ	11 ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソース アーモンドあえ モロヘイヤのスープ
14 ごはん 牛乳 揚げギョウザ (幼小2こ、中3こ) 中華サラダ マーボー豆腐	15 アップルパン 牛乳 とり肉の照り焼き カラフルサラダ ミネストローネ	16 ミートソーススパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 ホキのバジルフライ サラノバレタスのサラダ	17【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉の梅焼き 切り干し大根の酢のもの 厚揚げのみそ汁	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 今月の地元食材 米 牛乳 豆腐 厚揚げ 油揚げ たまご ねぎ モロヘイヤ アスパラガス サラノバレタス ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

※都合により献立を変更することがあります。



【献立テーマ】

おいしい出雲の 一日献立



回	日 程	
第1回	令和7年7月23日(水)	10:00~12:30
第2回		14:00~16:30
第3回	令和7年7月24日(木)	10:00~12:30
第4回		14:00~16:30
第5回	令和7年7月25日(金)	10:00~12:30
第6回		14:00~16:30
第7回	令和7年7月26日(土)	10:00~12:30
第8回		14:00~16:30

- ★場所/出雲市立出雲学校給食センター (出雲市長浜町516-55)
- ★対象/保護者同伴の市内在住または市内在学の小学生・中学生(各回20名程度)
 ※小学校5・6年生、中学生は、子どもさんだけの参加もできます。
 ※就学前のお子さんは参加できません。
- ★参加費/「1人・300円」(食材費) ※当日集金します。
- ★持って来るもの/エプロン、バンドナ、マスク、飲み物
- ★申込み方法/右の二次元コードを読み込み「しまね電子申請サービス」から申し込んでください。
 または、裏面の[申込み]の①~⑦に記入し、FAX・郵送で申し込んでください。
 ※定員を超えた場合は抽選となり、後日、抽選結果をメールでお知らせします。
 kyuushoku@city.izumo.shimane.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。
- ★申込み先/〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課 (FAX:0853-28-0063)
- ※問い合わせ:担当 江角、榎野 (電話:0853-28-0062) メール:kyuushoku@city.izumo.shimane.jp
- ★申込み締切/ 7月9日(水)(必着)
- ★申込み用紙は裏面にあります。



申込みはこちらから





たべもののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようし おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようし 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)
1	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな トマト	パン さとう じゃがいも あぶら	(幼) 453 (小) 594 (中) 720
2	水	ぎゅうにゅう とりにく いわし わかめ たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	うどん ごはん あぶら でんぷん こめこ さとう ドレッシング	(幼) 448 (小) 631 (中) 764
3	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト ブロッコリー	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	(幼) 472 (小) 603 (中) 759
4	金	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ なす ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 468 (小) 585 (中) 743
7	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ オクラ	ごはん さとう ごまあぶら ゼリー	(幼) 496 (小) 618 (中) 772
8	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく かつお	パジル パセリ きゅうり ブロッコリー レタス たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン でんぷん あぶら さとう こむぎこ	(幼) 473 (小) 602 (中) 739
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	もやし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	ちゅうかめん ごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん	(幼) 444 (小) 630 (中) 761
10	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	たまねぎ にんじん トマト レタス アスパラガス	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	(幼) 525 (小) 651 (中) 808
11	金	ぎゅうにゅう さば とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ モロヘイヤ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	(幼) 532 (小) 651 (中) 824
14	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とうふ みそ	キャベツ たまねぎ いら きゅうり にんじん ねぎ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	(幼) 547 (小) 681 (中) 877
15	火	ぎゅうにゅう とりにく ささみ ベーコン	りんご キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト	パン さとう ドレッシング あぶら	(幼) 497 (小) 651 (中) 807
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ホキ	たまねぎ にんじん グリンピース パジル サラノバレタス きゅうり とうもろこし トマト	ソフトめん ごはん あぶら パンこ こむぎこ こめこ さとう	(幼) 581 (小) 754 (中) 915
17	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお あつあげ みそ	うめ きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	(幼) 486 (小) 618 (中) 780

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。

[スクールランチクッキング申込み用紙]

FAX:0853-28-0063

①	希望日・時間	・第1希望 月 日 () (午前・午後)		
	(第2希望まで可)	・第2希望 月 日 () (午前・午後)		
②	参加人数	人(参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学校・学年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふりがな) 児童・生徒氏名			
④	(ふりがな) 保護者氏名		参加	する・しない
⑤	自宅の住所	〒 ー 出雲市		
⑥	日中連絡先			
⑦	メールアドレス			

※ご記入いただいた個人情報は、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。