



12月こんだてひょう



令和7年（2025）12月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のみそ焼き にしはま 西浜いものサラダ けんちん汁	2 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンソースかけ グリーンサラダ かぶのクリームシチュー	3 なだぶんしょうがっこうきぼうこんだて 【灘分小学校希望献立】 とんこつラーメン おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 ミルメーク かぼちゃひき肉フライ かいそう 海藻サラダ	4 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし はんぺんのすまし汁	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き こんかい 根菜サラダ ふゆやさい 冬野菜のみそ汁
8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のごまがらめ みぞれあえ かきたま汁	9 セルフバーガー まる 丸パン て 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ	10 きつねうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ いそか 磯香あえ	11 いずもし きょうつうこんだて 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の柚香焼き ごま酢あえ だいこん 大根のみそ汁	12 さんしこうりゅうこんだて いさはや ひ 【三市交流献立 諫早の日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ いわしのから揚げ さんしよく 三色あえ めっぺ
15 こうようちゅうがっこう しよくばたいけんさくせいこんだて 【向陽中学校 職場体験作成献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんの元気サラダ ぶた汁	16 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジルフライ カラフルサラダ マカロニスープ	17 いずもし いちにち 【おいしい出雲の一日】 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 バイクドフランクフルト みずな 水菜のサラダ	18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き きりぼだいこん いた に 切干大根の炒め煮 はさい 白菜のみそ汁	19 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ
22 とうじ こんだて 【冬至献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ だいこん ごまマヨあえ かぼちゃのみそ汁	23 たの こんだて 【お楽しみ献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン レタスのサラダ ミネストローネ たの お楽しみデザート	24 ジャーチャー麺 おむすび ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ （幼小2ケ、中3ケ） もやしのナムル	【三市交流献立】 いずもし つやまし おかやまけん いさはやし ながさきけん 出雲市と津山市（岡山県）、諫早市（長崎県）は、友好交流を40年以上続けています。 こんげつ いさはやし きょうどりようり 今月は、諫早市の郷土料理「めっぺ」を取り い 入れました。里芋などの根菜や麩を入れ、汁に とろみがあるのが特徴です。この名前は「めっ とり」からきているとも言われています。	



JAしまねさんより

新米「きぬむすめ」をいただきました

「学校給食を通じて、子どもたちの健康や成長を支える手助けをしたい」との思いで
 いただきました。

12月1日（月）～3日（水）に給食で提供
 します。感謝の気持ちを持って
 味わって食べましょう。



～今月の給食目標～

寒さに負けないよう残さず食べよう

今年のかぜを
 ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



※都合により献立を変更することがあります。



たべものののはたらき

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)
1	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	きゅうり ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごはん さつまいも マヨネーズ ごまあぶら	(幼) 464 (小) 591 (中) 746
2	火	ぎゅうにゅう さけ パーコン	レモン キャベツ レタス きゅうり たまねぎ かぶ にんじん チンゲンサイ	パン さとう でんぷん こむぎこ ドレッシング あぶら	(幼) 451 (小) 581 (中) 714
3	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら ごはん ミルメーク さとう こむぎこ パンこ ドレッシング	(幼) 463 (小) 614 (中) 763
4	木	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かつおぶし はんぺん	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	ごはん ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら	(幼) 431 (小) 552 (中) 699
5	金	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま ドレッシング	(幼) 447 (小) 557 (中) 708
8	月	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき とうふ たまご	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	(幼) 474 (小) 604 (中) 766
9	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん かぶ はくさい	パン でんぷん コールスロードレッシング	(幼) 435 (小) 587 (中) 729
10	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば のり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 447 (小) 601 (中) 731
11	木	ぎゅうにゅう とりにく かつお あつあげ みそ	ゆず キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	(幼) 464 (小) 593 (中) 751
12	金	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こめこ さとう あぶら ごまあぶら さといも ふ	(幼) 483 (小) 614 (中) 776
15	月	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし トマト だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら さつまいも	(幼) 543 (小) 652 (中) 852
16	火	ぎゅうにゅう ホキ	バジル キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	パン くらざとう こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング マカロニ	(幼) 452 (小) 573 (中) 707
17	水	ぎゅうにゅう パーコン かつお フランクフルト	たまねぎ にんじん チンゲンサイ みずな キャベツ きゅうり	ソフトめん あぶら こむぎこ ごはん ドレッシング	(幼) 527 (小) 682 (中) 824
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	(幼) 461 (小) 587 (中) 742
19	金	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	(幼) 486 (小) 604 (中) 771
22	月	ぎゅうにゅう さば ハム みそ あつあげ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ	(幼) 574 (小) 700 (中) 890
23	火	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	レタス きゅうり とうもろこし セロリー にんじん トマト たまねぎ	パン さとう オリーブあぶら ドレッシング あぶら じゃがいも いちごプリン	(幼) 490 (小) 632 (中) 758
24	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつお	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり さやいんげん もやし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん ごはん	(幼) 481 (小) 636 (中) 791

今月の地元食材



米 牛乳 かぶ ブロッコリー しいたけ ねぎ 西浜いも とうふ 厚揚げ たまご チンゲンサイ 水菜

