



12月こんだて写真



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  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のみそ焼き にしほ 西浜いものサラダ けんちん汁</p>	2  <p>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</p>	3 【灘分小学校希望献立】  <p>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</p>	4  <p>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</p>	5  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き こんさい 根菜サラダ ふゆやさい 冬野菜のみそ汁</p>
8  <p>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</p>	9  <p>セルフバーガー まる 丸パン 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</p>	10  <p>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 いさ 磯香あえ</p>	11 【出雲市共通献立】  <p>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</p>	12 【三市交流献立】  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしのから揚げ さんしよく 三色あえ ぬっぺ</p>
15 【向陽中学校 しよくばたいけんさくせいこんだて 職場体験作成献立】  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんげんき の元気サラダ ぶた汁</p>	16  <p>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</p>	17 【おいしい出雲の一日】  <p>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</p>	18  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き きりぼしだいこん いた 切干大根の炒め煮 はくさい 白菜のみそ汁</p>	19  <p>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</p>
22 【冬至献立】  <p>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 大根のごまマヨあえ かぼちゃのみそ汁</p>	23 【お楽しみ献立】  <p>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 お楽しみデザート</p>	24  <p>ジャージャーめん おむすび（幼なし） 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</p>	【三市交流献立】 <p>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。 今月は、諫早市の郷土料理「ぬっぺ」を取り入れました。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「ぬっとり」からきているとも言われています。</p>	



JAL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
 くださいました。

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。



こんげつ きゅうしよくもくひよう
～今月の給食目標～

さむ ま こ
寒さに負けないよう残さず食べよう

ことし
今年のはかせを
ひきま宣言！

かせ予防のポイント



- 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



つごう こんだて へんこう
※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	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	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

