



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 ごはん 牛乳 ぶた肉のみぞ焼き 西浜いものサラダ けんちん汁	2 コッペパン 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 【灘分小学校希望献立】 とんこつラーメン おむすび (幼なし) 牛乳 ミルメーク かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ	4 わかめごはん 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 牛乳 さわらの照り焼き 根菜サラダ 冬野菜のみぞ汁
8 ごはん 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 丸パン 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 ポトフ	10 きつねうどん おむすび (幼なし) 牛乳 さばの竜田揚げ 磯香あえ	11 【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 とり肉の柚香焼き ごま酢あえ 大根のみぞ汁	12 【三市交流献立】 ごはん 牛乳 こいわしのから揚げ 三色あえ ぬっぺ
15 【向陽中学校職場体験作成献立】 ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 りっちゃんの元気サラダ ぶた汁	16 黒糖パン 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 【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) 牛乳 ベイクドフランクフルト 水菜のサラダ	18 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 切干大根の炒め煮 白菜のみぞ汁	19 カレーライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ
22 【冬至献立】 ごはん 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 大根のごまマヨあえ かぼちゃのみぞ汁	23 【お楽しみ献立】 コッペパン 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	24 ジャージャー麺 おむすび (幼なし) 牛乳 シユーマイ (幼小2ヶ、中3ヶ) もやしのナムル	【三市交流献立】	

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」との想いでくださいました。

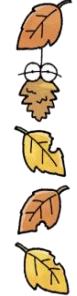
12月1日(月)~3日(水)に給食で提供します。感謝の気持ちを持って味わって食べましょう。

～今月の給食目標～

今年はかぜをひきません宣言！

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	しょくひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (カロリー)
1	月	ぎゅうにゅう ふたにく 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 ベーコン	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 でんぶん 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 ふたにく 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 ミルマーク 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 でんぶん 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 ふたにく 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 でんぶん 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 ワインナー	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 でんぶん 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 でんぶん 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 でんぶん 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 くろざとう 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 ベーコン 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 ジャガイモ 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 でんぶん 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 ベーコン	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 ジャガイモ 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 でんぶん 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

