



# 8・9月こんだて写真



令和7年(2025)8月  
出雲市立平田学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                   | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><p>こんげつ きゅうしゅくもくひょう<br/><b>今月の給食目標</b><br/>す もら<br/><b>好き嫌いなく</b><br/>なん た<br/><b>何でも食べよう</b></p></div>       | <div><p>みなさんは、食べ物<sup>た もの</sup>の好き嫌い<sup>す きら</sup>がありますか？わたしたちは、食べる<sup>た</sup>ことで活動<sup>かつどう</sup>したり成長<sup>せいちょう</sup>したりしています。</p><p>まいにち げんき す<br/>毎日を元気に過ごすために、いろいろな食べ物<sup>た もの</sup>から栄養<sup>えいよう</sup>をとる必要<sup>ひつよう</sup>があります。苦手<sup>にがて</sup>だと感じるものも、まずは一口<sup>ひとくちた</sup>食べてみるようにしましょう。</p></div> |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   | <div>8/29</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>にくたんご あまず<br/>肉団子の甘酢あんかけ<br/>もやしのナムル<br/>はるさめ<br/>春雨スープ</div>            |
| <div>9/1</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>にく こうみ や<br/>とり肉の香味焼き<br/>こんさい<br/>根菜サラダ<br/>なめこ汁</div> | <div>2</div> <div></div> <div>パン<br/>きなこクリーム<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さけのレモンソースかけ<br/>カラフルサラダ<br/>マカロニスープ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>3</div> <div></div> <div>にゅうめん<br/>おむすび (幼なし)<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>かつおカツ<br/>ささみあえ</div>                                           | <div>4【おいしい出雲の一日】</div> <div></div> <div>なつやさい<br/>夏野菜カレー<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>バイクドフランク<br/>アスパラガスのサラダ</div>                 | <div>5</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>にく うめ や<br/>ぶた肉の梅みそ焼き<br/>わかめの酢<sup>す</sup>の物<sup>もの</sup><br/>かきたま汁</div> |
| <div>8</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さばのみそ煮<br/>わふう<br/>和風サラダ<br/>けんちん汁</div>                 | <div>9</div> <div></div> <div>こくとう<br/>黒糖パン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>にく<br/>とり肉のいちじくソース焼き<br/>グリーンサラダ<br/>ミネストローネ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>10</div> <div></div> <div>ジャージャー麺<sup>めん</sup><br/>おむすび (幼なし)<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>あげギョーザ<br/>(幼小2ケ・中3ケ)<br/>ちゅうか<br/>中華サラダ</div> | <div>11</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>にく<br/>ぶた肉のしょうが焼き<br/>おひたし<br/>じゃがいものみそ汁<sup>しる</sup></div>         | <div>12</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>あじのフライ<br/>きんぴらごぼう<br/>わかめスープ</div>                                      |
| <div>こんげつ じもとしょくざい<br/><b>今月の地元食材</b><br/>こめ ぎゅうにゅう<br/>米、牛乳、とうふ<br/>あつあ あぶらあ<br/>厚揚げ、油揚げ、たまご<br/>グリーンアスパラガス<br/>しいたけ、さわか</div>                                                                     | <div>16</div> <div></div> <div>まる<br/>丸パン<br/>ハンバーグの<br/>デミグラスソースかけ<br/>コールスローサラダ<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>フルーツポンチ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>17</div> <div></div> <div>きつねうどん<br/>おむすび (幼なし)<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>かぼちゃひき肉フライ<br/>アーモンドあえ</div>                                 | <div>18</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>にく<br/>とり肉のから揚げ<br/>はるさめ<br/>春雨サラダ<br/>はんぺんのすまし汁<sup>しる</sup></div> | <div>19</div> <div></div> <div>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さばのしお こうじ焼き<br/>さんしょく<br/>三色あえ<br/>さつまいものみそ汁<sup>しる</sup></div>          |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>22</div> <div></div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>あじのピリ辛ソースかけ</div><div>ごまあえ</div><div>だんご汁</div></div> | <div></div>                                                                                                                                   | <div>24【高浜小学校希望献立】</div> <div></div> <div><div>とんこつラーメン</div><div>おむすび（幼なし）</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>シューマイ</div><div>（幼小2ケ・中3ケ）</div><div>りっちゃんの元気サラダ</div><div>みかんクレープ</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>25</div> <div></div> <div><div>とりそぼろどんぶり</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>だいこん</div><div>大根のごまドレサラダ</div><div>しいたけのすまし汁</div></div> | <div>26【出雲市共通献立】</div> <div></div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>さけのカレー揚げ</div><div>いそかあえ</div><div>かぼちゃのみそ汁</div></div> |
| <div>29</div> <div></div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>さわらの照り焼き</div><div>ごま酢あえ</div><div>ぶた汁</div></div>   | <div>30</div> <div></div> <div><div>アップルパン</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>メンチカツ</div><div>レタスのサラダ</div><div>たまごとコーンのスープ</div></div> | <div><div>せいかつ</div><div>生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」</div><div><div><div>はつね</div><div>早寝</div><div>すいみん</div><div>つか</div><div>睡眠は、疲れをとったり</div><div>からだせいちょう</div><div>体を成長させたりするために欠か</div><div>けません。</div><div>よる</div><div>はや</div><div>ね</div><div>夜は早く寝て、十分な睡眠をとり</div><div>ましょう。</div><div></div></div><div><div>はつひ</div><div>早起き</div><div>あさ</div><div>ひかり</div><div>あ</div><div>朝の光を浴びることで、</div><div>たいないどけい</div><div>体内時計がリセットされ、</div><div>せいかつ</div><div>生活リズムが整います。</div><div></div></div><div><div>あさ</div><div>朝ごはん</div><div>ゆうしょく</div><div>夕食でとったエネルギーは朝には</div><div>のこ</div><div>残っていません。</div><div>ごせんちゅうげんき</div><div>午前中、元気に活動するために、</div><div>あさ</div><div>朝ごはんを食べましょう。</div><div></div></div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |



※都合により献立を変更することがあります。



| 日  | 曜 | からだ<br>おもに体をつくるもとになる食品             | からだ<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品                         | しよくひん<br>おもにエネルギーのもとになる食品                            | エネルギー<br>(キロカロリー)             |
|----|---|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 29 | 金 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>かつお ベーコン わかめ   | きゅうり もやし たまねぎ にんじん<br>たけのこ                        | ごはん さとう でんぷん<br>ごまあぶら はるさめ                           | (幼) 482<br>(小) 617<br>(中) 777 |
| 1  | 月 | ぎゅうにゅう とりにく かつお<br>あつあげ みそ         | ごぼう れんこん にんじん きゅうり<br>なめこ たまねぎ はくさい               | ごはん さとう ごま ドレッシング                                    | (幼) 485<br>(小) 619<br>(中) 784 |
| 2  | 火 | ぎゅうにゅう さけ                          | レモン キャベツ きゅうり パプリカ<br>とうもろこし にんじん たまねぎ            | パン きなこクリーム こむぎこ<br>でんぷん あぶら さとう マカロニ<br>ドレッシング じゃがいも | (幼) 545<br>(小) 669<br>(中) 806 |
| 3  | 水 | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ<br>たまご かつお        | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ                  | ひやむぎ ごはん こむぎこ パンこ<br>あぶら さとう でんぷん                    | (幼) 427<br>(小) 589<br>(中) 734 |
| 4  | 木 | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>フランクフルト          | たまねぎ にんじん なす ピーマン<br>かぼちゃ キャベツ きゅうり<br>アスパラガス     | ごはん あぶら こむぎこ<br>ドレッシング                               | (幼) 560<br>(小) 682<br>(中) 864 |
| 5  | 金 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>かまぼこ わかめ とうふ たまご | うめ キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ ねぎ                      | ごはん さとう でんぷん                                         | (幼) 468<br>(小) 591<br>(中) 749 |
| 8  | 月 | ぎゅうにゅう さば みそ とりにく<br>とうふ           | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>ごぼう だいこん にんじん ねぎ              | ごはん ドレッシング さとう<br>でんぷん ごまあぶら                         | (幼) 508<br>(小) 608<br>(中) 793 |
| 9  | 火 | ぎゅうにゅう とりにく                        | キャベツ レタス きゅうり セロリ<br>たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>トマト        | パン くろざとう さとう あぶら<br>いちじくジャム                          | (幼) 471<br>(小) 621<br>(中) 768 |
| 10 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>わかめ ハム           | たまねぎ たけのこ にんじん<br>きゅうり キャベツ ニラ ねぎ<br>さやいんげん       | ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら<br>ごはん あぶら さとう こむぎこ                | (幼) 525<br>(小) 695<br>(中) 866 |
| 11 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし<br>あつあげ みそ       | ほうれんそう もやし にんじん<br>たまねぎ ねぎ                        | ごはん じゃがいも                                            | (幼) 468<br>(小) 594<br>(中) 753 |
| 12 | 金 | ぎゅうにゅう あじ とりにく<br>ベーコン わかめ         | ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ<br>もやし ねぎ                    | ごはん あぶら ごまあぶら さとう<br>パンこ こむぎこ でんぷん                   | (幼) 500<br>(小) 611<br>(中) 772 |
| 16 | 火 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく                   | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ みかん もも パイン               | パン さとう ドレッシング ゼリー<br>だんご でんぷん                        | (幼) 517<br>(小) 671<br>(中) 819 |
| 17 | 水 | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ぶたにく               | たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ<br>こまつな キャベツ                    | うどん ごはん アーモンド さとう<br>でんぷん こむぎこ パンこ                   | (幼) 460<br>(小) 627<br>(中) 789 |
| 18 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>はんぺん             | きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ<br>にんじん ねぎ                     | ごはん ごまあぶら こむぎこ<br>でんぷん あぶら はるさめ<br>さとう               | (幼) 502<br>(小) 636<br>(中) 807 |
| 19 | 金 | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ<br>とうふ みそ          | ほうれんそう もやし にんじん<br>たまねぎ ねぎ                        | ごはん ごま ごまあぶら<br>さつまいも さとう                            | (幼) 510<br>(小) 623<br>(中) 788 |
| 22 | 月 | ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ<br>みそ              | ほうれんそう にんじん キャベツ<br>たまねぎ はくさい                     | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら<br>さとう ごま だんご                      | (幼) 515<br>(小) 643<br>(中) 817 |
| 24 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム<br>こんぶ かつおぶし        | たまねぎ もやし にんじん ねぎ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>トマト       | ちゅうかめん ごまあぶら ごはん<br>さとう あぶら でんぷん<br>こむぎこ クレープ        | (幼) 563<br>(小) 732<br>(中) 886 |
| 25 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>ハム とうふ          | さやいんげん だいこん きゅうり<br>しいたけ にんじん たまねぎ<br>ねぎ          | ごはん あぶら さとう ごま<br>ドレッシング                             | (幼) 469<br>(小) 593<br>(中) 754 |
| 26 | 金 | ぎゅうにゅう さけ のり あつあげ<br>みそ            | こまつな はくさい にんじん<br>たまねぎ かぼちゃ ねぎ                    | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら                                    | (幼) 476<br>(小) 590<br>(中) 750 |
| 29 | 月 | ぎゅうにゅう さわら かつお<br>ぶたにく とうふ みそ      | キャベツ ほうれんそう にんじん<br>だいこん ごぼう ねぎ                   | ごはん ごま さとう ごまあぶら<br>さつまいも                            | (幼) 499<br>(小) 617<br>(中) 781 |
| 30 | 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>たまご            | りんご レタス きゅうり ブロッコリー<br>とうもろこし にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ | パン あぶら ドレッシング パンこ<br>でんぷん こむぎこ さとう                   | (幼) 534<br>(小) 647<br>(中) 809 |

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。