



8・9月こんだてひょう



令和7年(2025)8月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしゅくくくひょう 今月の給食目標 好き嫌がなく 何でも食べよう</p>	<p>みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは、食べることで活動したり成長したりしています。 毎日を元気に過ごすために、いろいろな食べ物から栄養をとる必要があります。 苦手だと感じるものも、まずは一口食べてみるようにしましょう。</p>			<p>8/29</p> <p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル 春雨スープ</p>
<p>9/1</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 根菜サラダ なめこ汁</p>	<p>2</p> <p>パン きなこクリーム 牛乳 さけのレモンソースかけ カラフルサラダ マカロニスープ</p>	<p>3</p> <p>にゅうめん おむすび(幼なし) 牛乳 かつおカツ ささみあえ</p>	<p>4【おいしい出雲の一日】</p> <p>夏野菜カレー 牛乳 バイクドフランク アスパラガスのサラダ</p>	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉の梅みそ焼き わかめの酢のもの かきたま汁</p>
<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ けんちん汁</p>	<p>9</p> <p>黒糖パン 牛乳 とり肉のいちじくソース焼き グリーンサラダ ミネストローネ</p>	<p>10</p> <p>ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョーザ (幼小2ケ・中3ケ) 中華サラダ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き おひたし じゃがいものみそ汁</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 あじのフライ きんぴらごぼう わかめスープ</p>
<p>こんげつ じもとしょくざい 今月の地元食材 米、牛乳、とうふ 厚揚げ、油揚げ、たまご グリーンアスパラガス しいたけ、さわら</p>	<p>16</p> <p>丸パン ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ 牛乳 フルーツポンチ</p>	<p>17</p> <p>きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ アーモンドあえ</p>	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨サラダ はんぺんのすまし汁</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 三色あえ さつまいものみそ汁</p>
<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ ごまあえ だんご汁</p>	<p>きそく正しく 食べよう!!</p>	<p>24【高浜小学校希望献立】</p> <p>とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ・中3ケ) りっちゃんの元気サラダ みかんクレープ</p>	<p>25</p> <p>とりそばろどんぶり 牛乳 大根のごまドレサラダ しいたけのすまし汁</p>	<p>26【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん 牛乳 さけのカレー揚げ いそかあえ かぼちゃのみそ汁</p>
<p>29</p> <p>ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ごま酢あえ ぶた汁</p>	<p>30</p> <p>アップルパン 牛乳 メンチカツ レタスのサラダ たまごとコーンのスープ</p>	<p>生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れをとったり体を成長させたりするためには欠かせません。夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>早起き</p> <p>朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。</p> </div> </div>		



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