



6月こんだてひょう



令和8年(2026) 6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 とりにく肉の照り焼き 磯香あえ じゃがいものみそ汁	2 パン イチゴジャム 牛乳 さけのハーブ焼き コールスローサラダ ミートボールのスープ	3 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げギョウザ (幼小2ケ、中3ケ) 海藻サラダ	4 カレーライス 牛乳 バイクドフランクフルト さっぱりサラダ	5 ごはん 牛乳 ハンバーグの オニオンソースかけ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ
8 さばそぼろ丼 牛乳 ごまあえ わかめスープ	9 黒糖パン 牛乳 とりにく肉のから揚げ カラフルサラダ コンソメスープ	10 とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのからあげ キャベツのツナあえ	11 ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き まめなサラダ とうふのすまし汁	12【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ゆかりあえ わかめのみそ汁
いずも給食week 	出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に、『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品を積極的に取り入れています。また、6月8日～19日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農業や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。			
15 ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き 青菜とコーンのあえ物 春雨スープ	16 丸パン 牛乳 ササミカツ サラノバレタスのサラダ 野菜と豆のスープ	17 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらのうめだれかけ アーモンドあえ	18 ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き 中華サラダ 出雲しいたけ入り かきたま汁	19 ごはん 牛乳 あじの香味フライ レモンドレッシングサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁
22 ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ 三色あえ 厚揚げのみそ汁	23【おいしい出雲の一日】 パン チョコクリーム 牛乳 白身魚のバジルフライ ポークビーンズ デラウエア	24 クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 メンチカツ ツナサラダ	25 ごはん 牛乳 とりにく肉の香味焼き ポテトサラダ だんご汁	26 ごはん 牛乳 さばの塩麴焼き 切り干し大根のごま酢あえ けんちん汁

29 ごはん 牛乳 とびうおのピリ辛ソース おかかあえ なめこ汁	30 パインパン 牛乳 ハムステーキ りっちゃんの元気サラダ ABCスープ ヨーグルト
-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

よくかんで、食事をしていますか??
かむってこんなにすばらしい!

食事の時に、何回かんで食べていますか。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にもいいことがたくさんありますよ。

むし歯を予防する!

消化・吸収をよくする!

食べ過ぎを防ぐ!

歯並びや発声がよくなる!

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標

よくかんで食べよう

運動能力をフルに発揮できる!

表情がゆたかになる!

リラックスできる!

記憶力がよくなる!



たべものののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品	からだちよし ととの おもに体の調子を整えるものになる食品	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 とりにく のり あつあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	(幼) 454 (小) 577 (中) 731
2	火	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	バジル パセリ たまねぎ エリンギ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン いちごジャム ドレッシング でんぷん	(幼) 441 (小) 561 (中) 682
3	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ ニラ キャベツ にんにく しょうが しいたけ きゅうり	ごはん ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	(幼) 418 (小) 571 (中) 713
4	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ フランクフルト	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり うめ にんにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	(幼) 538 (小) 650 (中) 823
5	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお ウィナー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり セロリー にんじん かぼちゃ トマト	ごはん でんぷん さとう あぶら	(幼) 453 (小) 580 (中) 728
8	月	ぎゅうにゅう さば ベーコン わかめ だいず	にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ もやし ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら	(幼) 447 (小) 570 (中) 722
9	火	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	しょうが 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 こまつな エリンギ	パン くるごさとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 496 (小) 654 (中) 805
10	水	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご かつお	たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ こまつな にんにく	ごはん ちゅうかめん あぶら こむぎこ	(幼) 420 (小) 597 (中) 722
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん ぶ ドレッシング	(幼) 434 (小) 556 (中) 701
12	金	ぎゅうにゅう あじ あつあげ わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん パプリカ たまねぎ えのきたけ しそ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 478 (小) 577 (中) 732
15	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン わかめ	とうもろこし ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	ごはん マロニー ごま	(幼) 440 (小) 559 (中) 711
16	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず	サラノバレタス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	パン でんぷん こむぎこ パンこ あぶら さとう	(幼) 442 (小) 568 (中) 713
17	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら	たまねぎ にんじん ねぎ うめ こまつな もやし	ごはん うどん こむぎこ でんぷん さとう あぶら アーモンド	(幼) 421 (小) 607 (中) 734
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ たまご わかめ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	(幼) 451 (小) 572 (中) 718
19	金	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン こまつな たまねぎ にんじん	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま あぶら	(幼) 469 (小) 567 (中) 720
22	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 473 (小) 599 (中) 761
23	火	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいず	バジル にんじん たまねぎ トマト にんにく デラウェア	パン チョコクリーム こむぎこ パンこ さとう こめこ あぶら じゃがいも	(幼) 565 (小) 681 (中) 835
24	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	ごはん ソフトめん こむぎこ さとう パンこ でんぷん こめこ あぶら	(幼) 545 (小) 713 (中) 857
25	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり こまつな たまねぎ にんじん	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ だんご	(幼) 521 (小) 660 (中) 836
26	金	ぎゅうにゅう さば かつお とうふ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	(幼) 461 (小) 562 (中) 714
29	月	ぎゅうにゅう とびうお あつあげ みそ かつおぶし	こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 455 (小) 570 (中) 723
30	火	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし ヨーグルト こんぶ	パイン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ こまつな	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	(幼) 509 (小) 638 (中) 778



《今月の地元食材》

こめ ぎゅうにゅう あつあ あぶらあ
米 牛乳 とうふ 厚揚げ 油揚げ ねぎ しいたけ サラノバレタス たまご デラウェア きゅうり たま

