

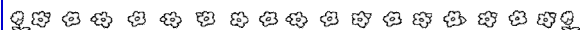


7月こんだてひょう



令和8年(2026)7月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう あつ しよくちゅうどく はっせい 暑くなると食中毒が発生しやすくなります。 きゅうしよく じゅんぴ まえ せつ 給食の準備の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な ハンカチでふきましょう。当番さんはきれいな白衣や ぼうし 帽子、マスクをつけて、衛生に気をつけましょう。	 きちんと手を あらおう 1 なつ 夏のスパゲッティ  ミートソース おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き コールスローサラダ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご あまづ 肉団子の甘酢あんかけ アーモンドあえ はるさめスープ	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく たつたあ ぶた肉の竜田揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁 	
6 【七夕献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  あじフライ こんにやくサラダ たなばたじる 七夕汁	7 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の  バーベキューソースかけ かぼちゃのサラダ ミートボールのスープ	8 ごもく 五目うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 いわけの香味フライ  ゆかりあえ	9 【おいしい出雲の一日】  なつ やさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ アスパラガスのサラダ	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく あ とり肉のから揚げ ちゅうか 中華サラダ わかめスープ
13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく こうみ や とり肉の香味焼き おかかあえ  ぶた汁	14  まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ グリーンサラダ フルーツポンチ	15 しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのあまだれかけ  中華あえ	16 いずも しきょうつゐんだて 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のうめ焼き  き ぼ だいこん す もの 切り干し大根の酢の物 あつあ しろ 厚揚げのみそ汁	17  まめなカレーそぼろ丼  ぎゅうにゅう 牛乳 レタスのサラダ コンソメスープ あお 青りんごゼリー



※都合により献立を変更することがあります。

夏のいずもスクールランチクッキング 開催のお知らせ

【献立テーマ】 地元食材を使った 給食おすすめメニュー



回	日 程	
第1回	令和8年8月5日(水)	10:00~12:30
第2回		14:00~16:30
第3回	令和8年8月6日(木)	10:00~12:30
第4回		14:00~16:30
第5回	令和8年8月7日(金)	10:00~12:30
第6回		14:00~16:30
第7回	令和8年8月8日(土)	10:00~12:30
第8回		14:00~16:30

★場所／出雲市立出雲学校給食センター（出雲市長浜町516-55）

★対象／保護者同伴の市内在住または市内在学の小学生・中学生（各回20名程度）

※小学校5・6年生、中学生は、お子さんだけの参加もできます。

※就学前のお子さんは参加できません。

★参加費／「1人・400円」（食材費） ※当日集金します。

★持って来るもの／エプロン、バスタナ、マスク、飲み物

★申込み方法／右の二次元コードを読み込み「しまね電子申請サービス」から申し込んでください。

または、裏面の〔申込み用紙〕の①～⑦に記入し、FAX・郵送で申し込んでください。

※定員を超えた場合は抽選となり、後日、抽選結果をメールでお知らせします。

kyuushoku@city.izumo.shimane.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。

★申込み先／〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課(FAX:0853-28-0063)

※問い合わせ:担当 石飛、山本（電話:0853-28-0062）メール:kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み締切／ 7月15日(水)(必着)

★申込み用紙は裏面にあります。

申込みはこちらから





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 ちようし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品	からだ ちようし ととの 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	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さけ	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら ソフトめん ドレッシング こむぎこ	(幼) 523 (小) 682 (中) 828
2	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん アーモンド あぶら はるさめ	(幼) 471 (小) 604 (中) 764
3	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら こま じゃがいも	(幼) 493 (小) 627 (中) 796
6	月	ぎゅうにゅう あじ ハム わかめ あつあげ	キャベツ にんじん たまねぎ オクラ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら こま はるさめ ドレッシング	(幼) 465 (小) 592 (中) 747
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とりにく	にんにく しょうが りんご レモン かぼちゃ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ	パン くろざとう ドレッシング さとう	(幼) 493 (小) 648 (中) 800
8	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ パセリ キャベツ もやし しそ	ごはん あぶら うどん パンこ でんぶん こま	(幼) 445 (小) 600 (中) 726
9	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお	にんにく たまねぎ にんじん なす ジャンボピーマン かぼちゃ りんご キャベツ アスパラガス きゅうり	ごはん あぶら こむぎこ ドレッシング	(幼) 489 (小) 608 (中) 770
10	金	ぎゅうにゅう とりにく かつお ぶたにく わかめ	しょうが きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん こまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	(幼) 467 (小) 599 (中) 753
13	月	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ こほう ねぎ	ごはん こまあぶら あぶら	(幼) 465 (小) 593 (中) 751
14	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゅうり キャベツ ブロッコリー もも パイン みかん たまねぎ	パン さとう こむぎこ あぶら ゼリー だんご でんぶん	(幼) 503 (小) 656 (中) 801
15	水	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら ハム	にんにく もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ごはん あぶら ちゅうかめん こまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん さとう こま	(幼) 459 (小) 632 (中) 767
16	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお あつあげ みそ	うめ しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	(幼) 467 (小) 592 (中) 749
17	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー たいす いんげんまめ	しょうが レタス きゅうり トマト ほうれんそう たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	(幼) 480 (小) 603 (中) 752



〔夏のいずもスクールランチクッキング申込用紙〕

FAX:0853-28-0063

①	希 望 日 ・ 時 間	・ 第1希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
	(第2希望まで可)	・ 第2希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
②	参 加 人 数	人(参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学 校 ・ 学 年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふ り が な) 児 童 ・ 生 徒 氏 名			
④	(ふ り が な) 保 護 者 氏 名		参加	する ・ しない
⑤	自 宅 の 住 所	〒 ー 出雲市		
⑥	日 中 連 絡 先			
⑦	メ ー ル ア ド レ ス			

※ご記入いただいた個人情報、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。