

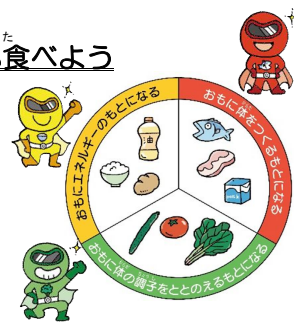


8・9月こんだてひょう



令和8年(2026) 8月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
8/31 ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ もやしのナムル 春雨スープ	9/1 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 ABCマカロニスープ	2 にゅうめん おむすび(幼なし) 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ ツナサラダ	3【おいしい出雲の一日】 夏野菜カレーライス 牛乳 バイクドフランクフルト アスパラガスのサラダ	4 ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き わかめの酢の物 厚揚げと小松菜のみそ汁
7 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 和風サラダ けんちん汁	8 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	9【さくら小学校希望献立】 ジャーチャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 とり肉の青のり揚げ レモンドレッシングサラダ	10 わかめごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	11 ごはん 牛乳 あじフライ きんぴらごぼう わかめスープ
14【出雲市共通献立】 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	15 丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ フルーツポンチ	16 ごもくうどん おむすび(幼なし) 牛乳 小いわしの米粉揚げ ごまあえ	17 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	18 ごはん 牛乳 さばの塩麹やき ゆかりあえ さつまいものみそ汁
〇●生活リズムがみだれていませんか??●〇 夏休みがおわりましたが、体の調子はどうですか? 休み明けは生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムが みだれると、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなっ たりしてしまいます。早寝早起きを心がけ、3食きちんと決まった 時間に食べて、生活リズムを整えましょう。			24 ごはん 牛乳 ささみフライ 根菜サラダ 豆腐のすまし汁 いちごクレープ	
28 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース アーモンドあえ だんご汁		29 アップルパン 牛乳 メンチカツ レタスのサラダ 卵とコーンのスープ	30 クリームパグッティ おむすび(幼なし) 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーサラダ	♪今月の給食目標♪ すききらいなく何でも食べよう まだまだ暑い日が続きますが、 毎日元気に過ごすためには 好ききらいなく何でも食べる ことが大切です。



【今月の地元食材】

米 牛乳 卵 アスパラガス 豆腐 厚揚げ しいたけ ねぎ 油揚げ



※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	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品	からだ 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)
31	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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 でんぶん ごまあぶら マロニー	(幼) 463 (小) 593 (中) 749
1	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 こむぎこ でんぶん あぶら さとう ドレッシング マカロニ じゃがいも きなこクリーム	(幼) 522 (小) 641 (中) 776
2	水	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく かつお	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ひやむぎ ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	(幼) 469 (小) 665 (中) 808
3	木	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ハム	にんにく たまねぎ にんじん なす 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 ドレッシング こむぎこ	(幼) 530 (小) 640 (中) 795
4	金	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かつお あつあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな だいこん	ごはん さとう じゃがいも	(幼) 463 (小) 589 (中) 747
7	月	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ	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 さとう でんぶん ドレッシング ごまあぶら	(幼) 502 (小) 601 (中) 785
8	火	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ レタス きゅうり セロリ にんにく 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) 481 (小) 635 (中) 787
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あおのり	たまねぎ たけのこ にんじん レモン さやいんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごはん こむぎこ	(幼) 502 (小) 687 (中) 836
10	木	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かつお あつあげ みそ	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) 469 (小) 595 (中) 753
11	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 にんにく たまねぎ もやし ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	(幼) 484 (小) 589 (中) 747
14	月	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 でんぶん あぶら	(幼) 471 (小) 600 (中) 755
15	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 みかん もも パイナップル	パン さとう ドレッシング ゼリー だんご	(幼) 506 (小) 658 (中) 806
16	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 ねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん ごはん あぶら こめこ ごま	(幼) 441 (小) 622 (中) 761
17	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム はんぺん	しょうが 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 でんぶん あぶら マロニー さとう	(幼) 486 (小) 621 (中) 783
18	金	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ ねぎ	ごはん さつまいも	(幼) 476 (小) 606 (中) 760
24	木	ぎゅうにゅう とりにく かつお わかめ とうふ	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ あぶら ごま ドレッシング クレープ	(幼) 536 (小) 643 (中) 820
25	金	ぎゅうにゅう さわら かつお ぶたにく とうふ みそ	しょうが 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 さとう ごま ごまあぶら さつまいも あぶら	(幼) 480 (小) 595 (中) 757
28	月	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう アーモンド だんご	(幼) 509 (小) 633 (中) 804
29	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	りんご たまねぎ レタス きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん こまつな	パン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら ドレッシング	(幼) 518 (小) 645 (中) 788
30	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー キャベツ にんじん	ソフトめん あぶら ごはん ドレッシング こむぎこ	(幼) 481 (小) 639 (中) 773