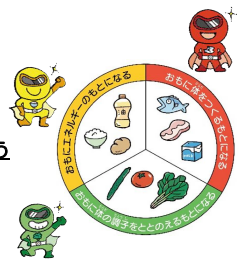




8・9月こんだて写真



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 ぎゅうにゅう 牛乳 にく あまず 肉だんごの甘酢あんかけ もやしのナムル はるさめ 春雨スープ	9/1  パン きなこクリーム ぎゅうにゅう 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) ぎゅうにゅう 牛乳 にく たつたあ ぶた肉の竜田揚げ ツナサラダ	3【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 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 ぎゅうにゅう 牛乳 にく こうみや とり肉の香味焼き わかめの酢の物 あつあつ 厚揚げと小松菜のみそ汁
7  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 わふう 和風サラダ けんちん汁	8  こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 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】  ジャーチャーめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き きりぼしだいこん 切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	11  ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 さけのカレー揚げ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	15  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 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) ぎゅうにゅう 牛乳 こめこあ 小いわしの米粉揚げ ごまあえ	17  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ はるさめ 春雨サラダ はんぺんのすまし汁	18  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩麴焼き 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  夏休みが終わりでしたが、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 ぎゅうにゅう 牛乳 ささみフライ こんさい 根菜サラダ とうふ 豆腐のすまし汁 いちごクレープ	25  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き ごま酢あえ ぶた汁
28  ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ レタスのサラダ たまご 卵とコーンのスープ	30  クリームパグェッティ おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 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 す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。

