



2月こんだてひょう



令和8年（2026）2月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
2 せつぶんこんだて 【節分献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き まめ 豆まきサラダ ふたじろ 豚汁	3 きつねうどん しょう ちゅう おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ だいこん 大根のごま酢あえ	4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが焼き はくさい いそ か 白菜の磯香あえ すいとん 汁	5 たかまつしょうきぼうこんだて 【高松小希望献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ こうみ や さけの香味焼き なっとう 納豆サラダ はるさめ 春雨スープ りんごゼリー	6 セルフサンド パン ハムカツ ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツとコーンのサラダ カレースープ
9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のスタミナ焼き かい 海そうサラダ だいこん しる 大根のみそ汁	10 ジャーチャーメン しょう ちゅう おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き す もの キャベツの酢の物	生活リズムを ととのえよう 	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ちゅうか 中華サラダ わかめスープ	13 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き カラフルサラダ まめ お豆のポタージュ
16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ こんぶあえ ちゅうか 中華たまごスープ	17 クリームパグетティ しょう ちゅう おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚フライ グリーンサラダ	18 いづも いちにち 【おいしい出雲の一日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉の いちじくソースかけ こんさい 根菜サラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁	19 さんしこうりゅうこんだて 【三市交流献立 つやま ひ 津山の日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き こまつな 小松菜のじゃこあえ なべ そすり鍋	20 パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉のレモンソースかけ はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ
 つごう ※都合により献立を変更 することがあります。	24 ごもく 五目うどん しょう ちゅう おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ ひきにく かぼちゃ挽肉コロック あまず 甘酢あえ	25 かなんちゅう きぼうこんだて 【河南中希望献立】 さつまいもの カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ だいこん ちゅうか 大根の中華あえ	26 いずもしきょうつうこんだて 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ じろ みそけんちん汁	27 パン ぎゅうにゅう 牛乳 こうそう あ さわらの香草揚げ レタスのマヨサラダ はくさい 白菜と ミートボールのスープ

今月の給食目標
 けんこう かんがえ た
 「健康を考えて食べよう」

それぞれ違うはたらきをもった食品を組み
 あわせて、バランス良く食べましょう！

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	 油、バター、 マヨネーズ など	 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

三市交流献立（19日）
 さんし こうりゅうこんだて にち
 今月は、岡山県津山市の「そすり鍋」です。牛の
 骨についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古
 くから親しまれている料理です。削ることを、津山
 の方言で「そする」ということから、この名がつい
 たそうです。

特別栽培米ウィーク（9日～20日）
 とくべつさいばいまい
 特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や
 化学肥料をなるべく減らしてつくられています。斐
 川町にある米田んぼで栽培された「特別栽培米き
 ぬむすめ」を味わっていただきましょう。



食 品 の は た ら き



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

2 月	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく しろねぎ	ごはん さつまいも さとう あぶら でんぶん ドレッシング	503 640 811
3 火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん しろねぎ だいこん ほうれんそう	うどん ごはん(小・中) さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら	476 661 797
4 水	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし とうふ みそ	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも すいとん	516 648 821
5 木	ぎゅうにゅう わかめ さけ なつとう ハム みそ あつあげ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ぶなしめじ もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ りんごゼリー ごまあぶら マヨネーズ	504 627 783
6 金	ぎゅうにゅう ハム まぐろ ベーコン	キャベツ きゅうり スイートコーン れんこん ブロッコリー にんじん	パン じゃがいも パンこ でんぶん あぶら さとう	485 636 748
9 月	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ あぶらあげ みそ	レタス にんじん きゅうり だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	491 616 785
10 火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん ごはん(小・中) はるさめ マロニー ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぶん	483 679 791
12 木	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん スイートコーン	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	480 605 766
13 金	ぎゅうにゅう ホキ ハム だいず しろいんげんまめ	レモン レタス カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン くろざとう あぶら さとう こむぎこ	490 643 791
16 月	ぎゅうにゅう あじ まぐろ こんぶ とうふ たまご	パプリカ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	476 600 764
17 火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい レタス きゅうり キャベツ	スパゲッティ ごはん(小・中) こむぎこ パンこ あぶら バター ドレッシング さとう	439 655 788
18 水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あつあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり しいたけ こまつな	ごはん さつまいも いちじくジャム ごま ドレッシング でんぶん	527 661 838
19 木	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	こまつな キャベツ スイートコーン だいこん はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ みずな	ごはん さとう	478 610 768
20 金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	レモン ブロッコリー カリフラワー キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	パン イチゴジャム じゃがいも でんぶん あぶら さとう ドレッシング	530 677 828
24 火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり	うどん ごはん(小・中) さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	430 614 773
25 水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく りんご ほうれんそう だいこん	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	537 678 852
26 木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい こんにゃく	ごはん でんぶん ごま ごまあぶら	452 600 771
27 金	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく	にんにく バジル レタス キャベツ レッドキャベツ スイートコーン はくさい にんじん たまねぎ	パン じゃがいも はるさめ でんぶん マヨネーズ あぶら	529 681 843

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、チンゲンサイ、みずな、白ねぎ、ねぎ
しいたけ、さつまいも、いちじくジャム

