



6月こんだてひょう



令和8年(2026) 6月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
1【出雲市共通献立】 いずも し きょうつうこんだて ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ ゆかりあえ わかめのみそ汁	2 しお 塩ラーメン おむすび(小・中) 牛乳 きびなごのねぎ揚げ かい 海そうサラダ	3 ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう ちゅうか 中華スープ	4【かみかみ献立】 こんだて ごはん 牛乳 さけの香味焼き まりぼしだいこん 切干大根の のりマヨあえ こんさい 根菜のみそ汁	5 セルフハンバーガー 「パン て 照り焼きハンバーグ ぎゅうにゅう 牛乳 カラフルサラダ カレースープ
8 ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の レモンペッパー焼き さんしよく 三色あえ なめこ汁	9 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキの香草揚げ キャベツと コーンのサラダ	10 ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまみそ焼き りっちゃんの元気サラダ とうふのすまし汁	11 ごはん 牛乳 いわしのうめに 梅煮 なっとう 納豆サラダ ぶたじる 豚汁	12 こくとう 黒糖パン 牛乳 まぐろカツ レタスとじゃこのサラダ トマトと ミートボールのスープ

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「米米たんぼ」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 まめなそぼろ丼 牛乳 きゅうりの さっぱりあえ なすと かぼちゃのみそ汁	16 ごもく 五目うどん おむすび(小・中) 牛乳 さわらのみそだれかけ だいこん 大根のりあえ	17【おいしい出雲の一日】 なつやさい 夏野菜の カレーライス 牛乳 オムレツ トマトのサラダ	18 ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉の いちじくソースかけ キャベツのごまあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁	19 パン・ブルーベリージャム 牛乳 あじの香味フライ サラノバレタスと アスパラガスのサラダ たまごスープ
---	---	---	---	--

22 ごはん 牛乳 チキン南蛮 磯香あえ ごぼう団子のみそ汁	23 ジャージャーめん おむすび(小・中) 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2こ/中3こ) 甘酢あえ	24 ごはん 牛乳 たらの青のり揚げ なつだいこん 夏大根のサラダ みそけんちん汁 サイダーゼリー	25 ごはん 牛乳 ポークチャップ レンコンサラダ ばるまめ 春雨スープ	26 パン くるまめ 黒豆きなこクリーム 牛乳 メンチカツ ツナサラダ コンソメスープ
---	---	--	--	--

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。

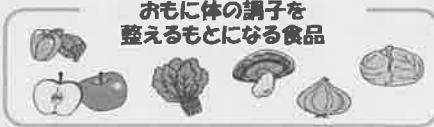
むし歯を予防する!
消化・吸収をよくする!
食べ過ぎを防ぐ!
歯並びや、発声がよくなる!

※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!

食品のはたらき



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キログラム)

1	月	ぎゅうにゅう あじ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ しそ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	482 603 770
2	火	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム わかめ こんぶ	にんじん キャベツ もやし きくらげ にんにく ねぎ ほうれんそう とうもろこし レタス	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら こむぎこ	433 631 763
3	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん もやし こまつな たまねぎ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	507 634 806
4	木	ぎゅうにゅう さけ とりにく のり あつあげ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん とうもろこし れんこん ごぼう こまつな	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	483 613 774
5	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず	たまねぎ レタス にんじん きゅうり カリフラワー しめじ パセリ	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング さとう でんぶん	453 611 765
8	月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	レモン ほうれんそう もやし にんじん なめこ たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	476 603 761
9	火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ にんにく バジル キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ ごはん (小・中) あぶら バター こむぎこ でんぶん さとう ドレッシング	452 663 800
10	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	ごはん ごま さとう あぶら	506 634 801
11	木	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし なつとう ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	ごはん マヨネーズ さとう でんぶん	514 627 798
12	金	ぎゅうにゅう まぐろ ちりめんじゃこ こんぶ わかめ ぶたにく とりにく	ほうれんそう レタス にんじん たまねぎ とうもろこし トマト パセリ にんにく	パン くるざとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	495 625 800
15	月	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム みそ かつおぶし	グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら	488 614 781
16	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら のり みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん きゅうり キャベツ	うどん ごはん (小・中) さとう あぶら でんぶん	439 654 787
17	水	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ジャンボピーマン にんにく りんご キャベツ トマト きゅうり	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん	512 627 801
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ もやし しいたけ たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも いちじくジャム ごま でんぶん	494 618 786
19	金	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あじ わかめ	アスパラガス サラノバレタス きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ パセリ	パン ブルーベリージャム こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	514 660 798
22	月	ぎゅうにゅう とりにく のり かつおぶし わかめ みそ たら	たまねぎ りんご こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん でんぶん あぶら さとう	510 641 812
23	火	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	460 605 776
24	水	ぎゅうにゅう たら のり とうふ みそ	だいこん レタス パプリカ こんにやく ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん サイダーゼリー じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	505 630 792
25	木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ	たまねぎ トマト れんこん にんじん キャベツ えのきたけ もやし こまつな	ごはん はるさめ ごま ドレッシング あぶら さとう	496 626 794
26	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ こまつな	パン くるまめきなこクリーム こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	584 700 838
29	月	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつお あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	479 603 767
30	火	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	うどん ごはん (小・中) じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	459 646 815

～今月の出雲市産食材の紹介～
米、牛乳、きゅうり、しいたけ、かぼちゃ、こまつな
ねぎ、サラノバレタス、チンゲンサイ、ジャンボピーマン、いちじくジャム

