












# 7月こんだてひょう

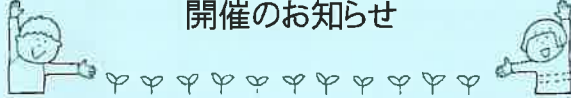


令和8年(2026)7月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしゅうくむひょう <b>今月の給食目標</b></p> <p>えいせい き <b>衛生に気をつけよう</b></p> <p>あつ しよくちゆうどく ほっせい 暑くなると食中毒が発生しやすくなります。</p> <p>きゅうしよく じゆんび まえ せつ せいけつ 給食の準備の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な</p> <p>ハンカチでふきましよう。給食当番さんはきれいな白衣</p> <p>ぼうし えいせい き や帽子、マスクをつけて、衛生に気をつけましよう。</p>	<p><b>きちんと手を あらおう</b></p>	<p>1</p> <p>まめなそぼろ丼 <small>どんぶり</small></p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こんさい 根菜サラダ</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのピリ辛ソース <small>から</small></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>とうふのすまし汁 <small>じる</small></p>	<p>3</p> <p>パン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かつおフライ</p> <p>レタスとコーンのサラダ</p> <p>スイカ入り</p> <p>フルーツポンチ</p>
<p>6 <b>【七夕献立】</b></p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほし 星のコロケ</p> <p>あま 天の川サラダ</p> <p>しる オクラのみそ汁</p> <p>ももゼリー </p>	<p>7</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび <small>しょう ちゅう</small></p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>きゅうりの </p> <p>さっぱりあえ</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのおろし煮 <small>に</small></p> <p>あまず 甘酢あえ</p> <p>かきたま汁 <small>じる</small></p>	<p>9</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き</p> <p>ごまじゃこびたし</p> <p>なつやさい 夏野菜のみそ汁 <small>しる</small></p>	<p>10 </p> <p>パン</p> <p>ミルクチョコクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>とりにく 鶏肉のカレー焼き</p> <p>えだまめ トマトと枝豆のサラダ</p> <p>ミートボールのスープ</p>
<p>13 <b>【出雲市共通献立】</b></p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく うめや 豚肉の梅焼き</p> <p>きりほしだいこん す 切干大根の酢のもの</p> <p>あつあ 厚揚げのみそ汁 <small>しる</small></p>	<p>14</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>おむすび <small>しょう ちゅう</small></p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>ゆかりあえ</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの南蛮づけ <small>なんばん</small></p> <p>ちゅうか 中華あえ</p> <p>はな 花ふのすまし汁 <small>じる</small></p>	<p>16 <b>【おいしい出雲の一日】</b></p> <p>なつやさい 夏野菜のカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ </p> <p>いずも 出雲アスパラガスの <small>いずも</small> サラダ </p>	<p>17</p> <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグの</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>ひじき入りサラダ <small>い</small></p> <p>えーびー ABCスープ</p>

※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、ハンダナ、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

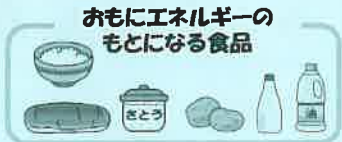
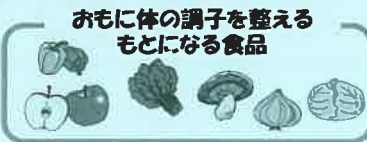
★申込み締切／ 7月15日(水)(必着)

★申込み用紙は裏面にあります。

申込みはこちらから



# 食品のはたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キッドロー)

1	水	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず かつお あつあげ	グリーンピース ごぼう れんこん しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング はるさめ ごまあぶら	498 625 798
2	木	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ	にんにく パプリカ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら でんぷん さとう アーモンド	517 651 827
3	金	ぎゅうにゅう かつお ひじき	レタス きゅうり とうもろこし パプリカ すいか みかん もも パイナップル	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ナタデココ しらたまだんご ゼリー	523 667 808
6	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいず かんてん たら みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん オクラ しいたけ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング ももゼリー	509 670 809
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ かつおぶし	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり うめ	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら ごま	425 625 757
8	水	ぎゅうにゅう さば ハム たまご とうふ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう マロニー	532 672 843
9	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ こうやどうふ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ なす たまねぎ しめじ	ごはん ごま ごまあぶら	511 642 813
10	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レタス トマト きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	パン ミルクチョコクリーム ドレッシング でんぷん あぶら じゃがいも	522 660 791
13	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお あつあげ わかめ みそ	しょうが うめ きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	520 655 829
14	火	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ さけ	なす たまねぎ にんじん グリンピース パセリ バジル にんにく もやし きゅうり こまつな しそ	スパゲッティ ごはん(小・中) あぶら バター こむぎこ	444 650 793
15	水	ぎゅうにゅう あじ ハム こんぶ わかめ とうふ	たまねぎ パプリカ だいこん にんじん きゅうり ねぎ しめじ ごぼう	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん ふ	492 622 783
16	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお	にんにく かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ジャンボピーマン りんご アスパラガス キャベツ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	509 641 802
17	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	レタス きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	459 621 774

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、ジャンボピーマン、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、しいたけ



[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	〒 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は、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。