



8・9月こんだてひょう



令和8年(2026) 8月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
8/31 ごはん 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ 海そうサラダ ABCスープ	9/1 とんこつラーメン おむすび(小・中) 牛乳 春巻き もやしのナムル	2【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 さけのカレーあげ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	3【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 ぶた肉の いちじくソースかけ アスパラガスの ごまドレッシングあえ 出雲しいたけのすまし汁	4 パン 牛乳 とり肉のてりやき カラフルサラダ 梨のフルーツポンチ
7 ごはん 牛乳 さばの塩焼き アーモンドあえ ごぼう団子のみそ汁	8 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 ぶた肉の竜田あげ きりぼしだいこん 切干大根の酢の物	9 夏野菜のカレーライス 牛乳 さわらのハーブやき トマトと枝豆のサラダ	10 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きゅうりのごま酢あえ わかめスープ	11 パン いちごジャム 牛乳 オムレツ ひじき入りサラダ ミネストローネ
14 ごはん 牛乳 とり肉のごまがらめ うめあえ じゃがいものみそ汁	15 にゅうめん おむすび(小・中) 牛乳 あじの香味フライ 根菜サラダ	16 ごはん 牛乳 シューマイ (幼・小2こ、中3こ) ばんさんすう なす入りマーボー豆腐	17【四絡小希望献立】 わかめごはん 牛乳 さけの香草やき ほうれんそうのおひたし 豚汁 さつまいもと栗のタルト	18 黒糖パン 牛乳 豆腐ハンバーグの 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ カレースープ
〇●生活リズムがみだれていませんか??●〇 夏休みが終わり、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【お月見献立】 ごはん 牛乳 さといもコロッケ かわりあえ すいとん汁		
28 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 野菜のこんぶあえ 西浜いものみそ汁	29 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキの香草あげ ごまじゃこサラダ	30【みなみ小希望献立】 ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースかけ 納豆サラダ 春雨スープ	♪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く ますが、毎日元気にすごす ためには好ききらいなく 何でも食べることが 大切です。	

～給食のおすすめメニューレシピ～

出雲学校給食センターのホームページに掲載しています♪
こちらの二次元コードからご覧になれます。
8・9月のメニューから…「なす入りマーボー豆腐」



※都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー対応メニューは、アレルギー対応メニュー欄でご確認ください。

食 品 の は た ら き

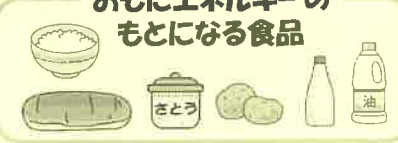
おもに体をつくる
もとなる食品



おもに体の調子を
整えるもとなる食品



おもにエネルギーの
もとなる食品



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キムチ)

8/31	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こんぶ かつお ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	464 586 746
1	火	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし ほうれんそう にんにく	ちゅうかめん あぶら さとう ごはん (小・中) はるさめ こむぎこ ごまあぶら ごま	473 653 758
2	水	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ オクラ	ごはん でんぷん あぶら	489 613 780
3	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ	アスパラガス キャベツ とうもろこし しいたけ にんじん だいこん チンゲンサイ	ごはん いちじくジャム でんぷん ごま ドレッシング	492 619 785
4	金	ぎゅうにゅう とりにく かつお だいず	にんにく しょうが レタス パプリカ きゅうり なし みかん もも パイナップル	パン ドレッシング さとう しらたまだんご ゼリー	512 664 811
7	月	ぎゅうにゅう さば たら わかめ みそ	もやし にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	ごはん アーモンド でんぷん	472 601 758
8	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 ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	うどん さとう ごはん (小・中) あぶら でんぷん ごま	473 690 840
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	にんにく かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン りんご パセリ トマト バジル ほうれんそう えだまめ レタス	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	534 665 839
10	木	ぎゅうにゅう とりにく かつお あつあげ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	493 621 786
11	金	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず ベーコン	キャベツ ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ トマト セロリ	パン いちごジャム あぶら さとう じゃがいも	484 623 758
14	月	ぎゅうにゅう とりにく かつお あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	ごはん でんぷん あぶら ごま じゃがいも さとう	512 641 814
15	火	ぎゅうにゅう かまぼこ あじ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ ごぼう れんこん きゅうり	そうめん ごはん (小・中) こむぎこ ごま パンこ あぶら ドレッシング さとう	435 644 775
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく なす たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん マロニー さとう ごまあぶら あぶら	541 619 858
17	木	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ さけ	ほうれんそう もやし にんじん バジル たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん さつまいも くり タルト あぶら	528 647 796
18	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし エリンギ チンゲンサイ	パン くろさとう パンこ でんぷん じゃがいも	474 620 776
24	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ しそ ごぼう ねぎ	ごはん さといも パンこ じゃがいも あぶら さとう すいとん	502 607 764
25	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ベーコン	りんご にんにく しょうが レモン ほうれんそう レタス にんじん きぬさや とうもろこし しめじ たまねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも	511 667 824
28	月	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さつまいも ふ	492 617 783
29	火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく バジル ほうれんそう キャベツ	スパゲッティ ごはん (小・中) こむぎこ さとう でんぷん ごま あぶら バター	432 638 774
30	水	ぎゅうにゅう とりにく なつとう ハム みそ あつあげ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ はるさめ	547 684 872

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、しいたけ、西浜いも、アスパラガス、いちじくジャム

