12月こんだてひょう

大好き☆出雲！

令和8年（2026）12月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
～今月の給食目標～ 寒さに負けないように 残さず食べよう	1 わかめうどん おむすび（小・中） 牛乳 豚肉コロッケ こんにゃくサラダ	2 ごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ 磯香あえ すいとん汁	3 ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ こんぶあえ けんちん汁	4 パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉の香草焼き レタスとりんごのサラダ お豆のポタージュ
7 ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 西浜いものマヨサラダ とうふのすまし汁	8 とんこつみそラーメン おむすび（小・中） 牛乳 たらの青のり揚げ もやしのナムル	9【お楽しみ献立】 まめな カレーそぼろ丼 牛乳 カラフルサラダ ABCスープ チョコケーキ	10 ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 白菜のおひたし 西浜いものみそ汁	11 パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 白身魚フライ 花野菜サラダ かぶのコンソメスープ
14 ごはん 牛乳 メンチカツ ごまじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	15 クリームスパゲッティ おむすび（小・中） 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き りっちゃんの元気サラダ	16 ごはん 牛乳 豚肉の バーベキューソース 甘酢あえ 中華スープ	17【長浜小希望献立】 カリカリ梅ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 三色あえ かきたま汁 みかんクレープ	18 セルフバーガー パン 照り焼きハンバーグ 牛乳 キャベツのサラダ ミネストローネ
21【冬至献立】 【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の柚香焼き ごま酢あえ 大根のみそ汁	22 五目うどん おむすび（小・中） 牛乳 あじの南蛮漬け ほうれんそうと ひじきのあえもの	23 ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 納豆サラダ 豚汁	24【おいしい出雲の一日】 出雲の野菜で カレーライス 牛乳 オムレツ 大根サラダ	12月22日(火)は、 冬至 です。 冬至は、一年のうちで一番、昼が短く夜が長くなる日です。 ゆず湯に入ったり、「ん」のつく食べ物を食べて、健康を願います。

※都合により献立を変更することがあります。

かぜ予防 5つのポイント！

①栄養バランスのよい食事を三食きちんと食べよう！



②夜更かしせず、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えよう！



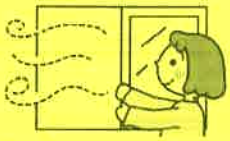
③外で元気に遊んだり、運動したりして、体力をつけよう！



④外から帰った時や食事の前など、手洗い・うがいをしっかりしよう！

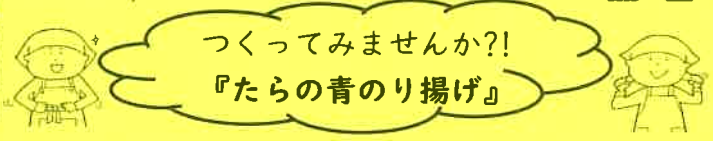


⑤室内の換気と温度や湿度の調節をしよう！



～給食のおすすめメニューレシピ～

出雲学校給食センターHP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。



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）

1	火	ぎゅうにゅう かまぼこ　あぶらあげ　わかめ ぶたにく　ハム	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ こまつな　キャベツ　こんにゃく	うどん　ごはん（小・中） じゃがいも　パンこ　こむぎこ　あぶら さとう　ごま　ドレッシング	434 617 778
2	水	ぎゅうにゅう さわら　のり　あぶらあげ　みそ	こまつな　はくさい　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ	ごはん すいとん　あぶら　でんぷん さとう　ごま	529 668 842
3	木	ぎゅうにゅう ぶたにく　こんぶ　とうふ	しょうが　にんにく　キャベツ だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　こまつな	ごはん さつまいも　でんぷん　あぶら	508 639 810
4	金	ぎゅうにゅう とりにく　だいず　しろいんげんまめ	レタス　りんご　きゅうり たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ にんにく　バジル	パン　ブルーベリージャム じゃがいも　あぶら こむぎこ　さとう	524 671 816
7	月	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく　だいず とうふ　みそ	きゅうり　たまねぎ　にんじん ごぼう　ほししいたけ　ねぎ	ごはん さつまいも　マヨネーズ	550 690 874
8	火	ぎゅうにゅう ぶたにく　たら　あおのり みそ	にんにく　キャベツ　にんじん たけのこ　しろねぎ　もやし ほうれんそう	ちゅうかめん　ごはん（小・中） でんぷん　さとう　あぶら ごま　ごまあぶら	427 628 761
9	水	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ぶたにく ひよこまめ　あかいんげんまめ あおえんどうまめ　チキンウインナー	しょうが　レタス　パプリカ とうもろこし　きゅうり　たまねぎ にんじん　ブロッコリー	ごはん マカロニ　さとう　あぶら チョコケーキ	553 678 838
10	木	ぎゅうにゅう とりにく　こうやどうふ みそ　かつおぶし	はくさい　こまつな　にんじん もやし　えのきたけ　ねぎ	ごはん さつまいも　でんぷん　あぶら	505 634 805
11	金	ぎゅうにゅう ホキ　ひじき　とりにく	ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり とうもろこし　かぶ　たまねぎ にんじん　パセリ	パン　くろ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	525 668 800
14	月	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく　あつあげ　みそ わかめ　こんぶ　ちりめんじゃこ	たまねぎ　パプリカ　キャベツ とうもろこし　しいたけ　もやし ほうれんそう	ごはん こむぎこ　パンこ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　ごまあぶら	537 643 806
15	火	ぎゅうにゅう とりにく　ホキ　ハム こんぶ　かつおぶし	たまねぎ　エリンギ　チンゲンサイ キャベツ　きゅうり　トマト　にんじん とうもろこし　レモン	スパゲッティ　ごはん（小・中） あぶら　バター　こむぎこ さとう	420 624 754
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく　かつお とうふ	にんにく　しょうが　りんご　レモン キャベツ　きゅうり　にんじん　たまねぎ きくらげ　こまつな　とうもろこし	ごはん でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら	505 639 807
17	木	ぎゅうにゅう たまご　とうふ　わかめ とりにく　みそ	もやし　ほうれんそう　にんじん たまねぎ　しいたけ　うめ みかん	ごはん ごま　ごまあぶら　さとう でんぷん　クレープ	542 666 824
18	金	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく ベーコン　だいず	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　にんにく　しめじ トマト　こまつな	パン じゃがいも　でんぷん　さとう ドレッシング	461 621 777
21	月	ぎゅうにゅう とりにく　ハム　わかめ あつあげ　みそ	ゆず　キャベツ　きゅうり だいこん　にんじん　れんこん しろねぎ	ごはん さとう　ごま　ごまあぶら	484 608 772
22	火	ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ　あじ ひじき	たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ　パプリカ　ほうれんそう キャベツ　とうもろこし	うどん　ごはん（小・中） さとう　でんぷん　あぶら ごまあぶら	450 664 804
23	水	ぎゅうにゅう いわし　なっとう　ハム ぶたにく　あぶらあげ　みそ	だいこん　ほうれんそう　キャベツ にんじん　こんにゃく　ねぎ	ごはん さといも　さとう　マヨネーズ	540 654 831
24	木	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく　かつお	たまねぎ　にんじん　しろねぎ にんにく　りんご　だいこん レタス　とうもろこし	ごはん さつまいも　こむぎこ　さとう　ごま でんぷん　あぶら　ドレッシング	540 697 852

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、西浜いも、しいたけ、ブロッコリー
白ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、かぶ、里いも

