



6月こんだてひょう



令和7年（2025） 6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の照り焼き ごま和え わかめのみそ汁	3 きつねうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ひじきのサラダ	4【かみかみ献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ひたにく 豚肉の生姜焼き きりぼしだいこん 切干大根の中華和え こんさいじる 根菜汁	5 パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ かいそう 海藻サラダ ミネストローネ	6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 なっとう 納豆サラダ お麩のすまし汁
9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ かわり 和え なめこ汁	10 スパゲッティミートソース おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ ツナサラダ	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのカレー揚げ いそかあ 磯香和え かぼちゃのみそ汁	12 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ アーモンド和え はるさめ 春雨スープ

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9日～20日には、出雲市斐川町にある「米米たんぼ」で農薬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。

16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの南蛮漬け（小中） あじ南蛮漬け（幼） きゅうりのごま和え とうふ 豆腐のみそ汁	17 たまご米粉うどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 ひたにく 豚肉のブラジル風から揚げ さんしやく 三色おひたし	18 なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ サラノバレタスのサラダ えだまめ 枝豆	19 こくろ 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の いちじくソース焼き かぼちゃと枝豆のサラダ えだまめ コンソメスープ	20【おいしい出雲の一日献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ いずも 出雲トマトのサラダ しじみ汁 あお 青りんごゼリー
23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ゆかり和え ごまキムチ汁	24 しょうゆラーメン おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ（2個） だいこん 大根のナムル	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ひたにく 豚肉の竜田揚げ あます 甘酢和え しん 新じゃがのみそ汁	26 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース ごまじゃこサラダ えーびーレー ABCスープ	27 ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけの レモンペッパー焼き カラフルサラダ

30
ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
こ
小いわしの
から
ピリ辛ソース
ほうれん草の中華和え
わかめスープ

今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

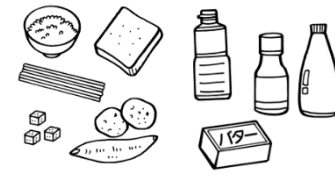
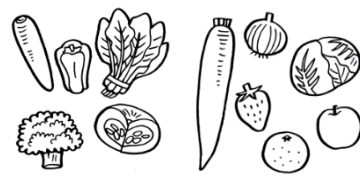
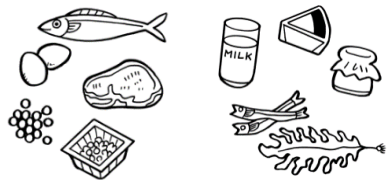
よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。

- 食べ物の味がよく分かる。
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。など

※都合により献立を変更することがあります。

は たいせつ
歯を大切に
た 食べたら歯を磨こう

たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
2	月	牛乳 とりにく あつあげ わかめ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ ごま じゃがいも	590 748 473
3	火	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく ひじき ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん こめ(小中) あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	628 757 459
4	水	牛乳 ぶたにく ツナ あつあげ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ ごま さとう ごまあぶら	593 749 474
5	木	牛乳 ホキ こんぶ わかめ ハム ベーコン	とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	パン チョコクリーム あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	627 750 502
6	金	牛乳 さば なつとう ハム みそ とうふ ふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ でんぷん さとう	623 811 526
9	月	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ だいこん なす れんこん なたまめ しそ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	621 787 495
10	火	牛乳 ぶたにく ハム ツナ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ こまつな	ソフトめん あぶら こめ(小中)	684 825 486
11	水	牛乳 さけ のり あつあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	596 756 476
12	木	牛乳 ハム ぶたにく	キャベツ きゅうり パナナ みかんかんづめ ももかんづめ パイナップル たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら しらたまだんご カクテルゼリー さとう	647 824 531
13	金	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あつあげ	こまつな もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ さとう でんぷん パンこ アーモンド はるさめ	586 751 473
16	月	牛乳 とびうお(小中) あじ(幼) とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	661 799 500
17	火	牛乳 たまご あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ほうれんそう もやし にんにく パセリ	うどん こめこ こめ(小中) あぶら でんぷん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	645 786 443
18	水	牛乳 とりにく たまご ハム	たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン にんじん にんにく サラノバレタス きゅうり りんご	こめ あぶら でんぷん さとう	588 757 477
19	木	牛乳 とり肉 ベーコン	かぼちゃ えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	パン くらさとう マヨネーズ じゃがいも いちじくジャム	646 797 503
20	金	牛乳 あじ ハム しじみ みそ	レタス きゅうり トマト ねぎ パセリ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま あおりんごゼリー	623 762 509
23	月	牛乳 さば ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ しそ	こめ ごまあぶら ごま	586 760 469
24	火	牛乳 ぶたにく ツナ	もやし にんじん キャベツ きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり にら たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	607 767 442
25	水	牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	631 798 505
26	木	牛乳 ぶたにく とりにく こんぶ わかめ チリメンジャコ チキンウィンナー だいず	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん パセリ	パン さとう でんぷん ごま あぶら マカロニ ブルーベリージャム	633 784 488
27	金	牛乳 ぶたにく さけ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト セロリ レモン きゅうり キャベツ レッドキャベツ	こめ あぶら こむぎこ	603 763 479
30	月	牛乳 いわし わかめ あつあげ	パプリカ にんにく きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	600 758 478