



7月こんだてひょう



令和7年(2025)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 衛生に気をつけよう 給食の前には手を洗おう！	1 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 ポークコロケ 海藻サラダ	2 まめなカレーそば 牛乳 ツナサラダ コンソメスープ	3 にんじんパン 牛乳 白身魚フライ きゅうりとキャベツのサラダ 季節のすいかで フルーツポンチ	4 【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 切干大根のすのもの 厚揚げのみそ汁
7 【七夕献立】 ごはん 牛乳 あじフライ こんにゃくサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	8 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き ひじきのサラダ	9 【おいしい出雲の一日献立】 夏野菜のカレーライス 牛乳 さわらの レモンペッパー焼き トマトのサラダ	10 パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のからあげ グリーンサラダ ミネストローネ	11 【斐川銅剣の日献立】 黒米ごはん 牛乳 いわしの香味フライ 根菜のごま和え しじみ汁
14 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香和え 夏野菜のみそ汁	15 夏のスパゲッティ ミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ	16 ごはん 牛乳 さけの甘酢かけ おかか和え むらくも汁	17 パン チョコクリーム 牛乳 豚肉のバーベキューソース かぼちゃと枝豆のサラダ モロヘイヤのスープ	※★今月の地元食材★※ 米・牛乳・さわら・たまご たまねぎ・ねぎ・しいたけ きゅうり・かぼちゃ・なす トマト・ジャンボピーマン アスパラガス ※★※★※★※★※★※★※★

※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】 おいしい出雲の 一日献立

回	日程	
第1回	令和7年7月23日(水)	10:00~12:30
第2回		14:00~16:30
第3回	令和7年7月24日(木)	10:00~12:30
第4回		14:00~16:30
第5回	令和7年7月25日(金)	10:00~12:30
第6回		14:00~16:30
第7回	令和7年7月26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、子どもさんだけでの参加もできます。

※就学前のお子さんは参加できません。

★参加費／「1人・300円」（食材費）※当日集金します。

★持って来るもの／エプロン、バンダナ、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」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 江角、榎野（電話：0853-28-0062）メール：kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み締切／ 7月9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



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
1	火	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ ぶた肉 ハム わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ	うどん こめ (小中) じゃがいも パンこ あぶら さとう こむぎこ ごま	614 779 445
2	水	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいず いんげんまめ ツナ チキンウインナー	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう あぶら	610 770 490
3	木	牛乳 ハム ホキ	にんじん きゅうり キャベツ レッドキャベツ すいか みかん缶 パイナップル缶 もも缶	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら しらたまだんご カクテルゼリー さとう	661 807 514
4	金	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	しょうが うめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう ごま	589 747 471
7	月	牛乳 あじ ハム わかめ とうふ	こんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ オクラ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ゼリー はるさめ	602 747 486
8	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし にんにく きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら さとう でんぷん こむぎこ	645 753 441
9	水	牛乳 とり肉 さわら ハム	たまねぎ かぼちゃ ジャンボピーマン にんじん なす にんにく りんご レモン トマト きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ あぶら さとう	634 796 505
10	木	牛乳 とり肉 ペーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン りんごジャム でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	628 761 498
11	金	牛乳 いわし とり肉 しじみ みそ	パセリ れんこん にんじん ごぼう きゅうり ねぎ	こめ くろまい パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう でんぷん	616 770 510
14	月	牛乳 さば みそ とうふ のり	ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ オクラ	こめ さとう でんぷん	586 765 497
15	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	たまねぎ にんにく セロリ パセリ マッシュルーム にんじん なす トマト きゅうり アスパラガス キャベツ	ソフトめん こめ (小中) あぶら マーマレード	681 821 487
16	水	牛乳 さけ かつおぶし たまご とり肉	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	602 764 481
17	木	牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン かぼちゃ えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん モロヘイヤ	パン チョコクリーム さとう あぶら じゃがいも	623 754 498



〔スクールランチクッキング申込み用紙〕

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	〒 ー 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、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。