



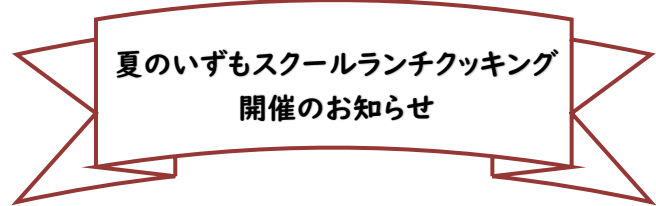
7月こんだて写真



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
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 えいせい 衛生に気をつけよう  きゅうしょくまえ 給食の前には手を洗おう！	1 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ かいそう 海藻サラダ	2 まめなカレーそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ コンソメスープ	3  にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚フライ きゅうりとキャベツのサラダ きぜつ 季節のすいかで フルーツポンチ	4 【いずも しきょうつうこんだて】 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うめ や 豚肉の梅焼き きりばしだいこん 切干大根のすのもの あつあ 厚揚げのみそ汁
7 【たなばたこんだて】 七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ こんにやくサラダ たなばたじる 七夕汁 たなばた 七夕ゼリー	8 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ひじきのサラダ	9 【いずも いちにちこんだて】 出雲の一日献立 なつ や さい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ グリーンサラダ ミネストローネ	11 【ひかわどうけん ひ こんだて】 斐川銅剣の日献立 くろまい 黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味フライ こんさい 根菜のごま和え しじみ汁
14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 いそか あ 磯香和え なつ や さい 夏野菜のみそ汁	15 なつ 夏のスパゲッティ ミートソース おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ	16 ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のバーベキューソース かぼちゃと枝豆のサラダ えだまめ モロヘイヤのスープ	≒★：こんげつ しちしきょうざい 今月の地元食材 ≒★： こめ 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。



【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。
- ★持ってくるもの／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、横野（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。