



# 8・9月こんだて写真



令和7年(2025)8月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

| 月                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                | 木                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>こんげつ きゅうしゅくもくひょう<br/><b>今月の給食目標</b></div> <div>す きら<br/><b>好き嫌いなく</b></div> <div>なん た<br/><b>何でも食べよう</b></div> <div></div> | <div></div> <div>みなさんは、食べ物<sup>た もの</sup>の好き嫌い<sup>す きら</sup>がありますか？<br/>わたしたちは、食べる<sup>た</sup>ことで活動<sup>かつどう</sup>したり成長<sup>せいちょう</sup>したりしています。<br/>毎日<sup>まいにち</sup>を元氣<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごすために、いろいろな食べ物<sup>た もの</sup>から栄養<sup>えいよう</sup>をとる必要<sup>ひつよう</sup><br/>があります。苦手<sup>にがて</sup>だと感じるものも、まずは一口<sup>ひとくち</sup>食べてみるようにし<br/>ましょう。</div> <div></div> |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        | 8/29<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>豚肉 <sup>ぶたにく</sup> のスタミナ <sup>や</sup> 焼き<br>ツナサラダ<br>厚揚げ <sup>あつあ</sup> のみそ汁 <sup>しる</sup>                    |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
| 9/1<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>さばのみそ煮 <sup>に</sup><br>きんぴらごぼう<br>春雨 <sup>はるさめ</sup> スープ                                  | 2<br>たまごうどん<br>おむすび <sup>よう</sup> （幼なし）<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>メンチカツ<br>かわりあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>かれいのから揚げ <sup>あ</sup> （小・中）<br>きびなごのから揚げ <sup>あ</sup> （幼）<br>小松菜 <sup>こまつな</sup> のごまあえ<br>豚汁 <sup>ぶたじる</sup> | 4<br>パン<br>黒豆 <sup>くろまめ</sup> きなこクリーム<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>豚肉 <sup>ぶたにく</sup> のバーベキューソース<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ                                 | 5【おいしい出雲の一日献立】<br>出西 <sup>しゅっさい</sup> 生姜 <sup>しょうが</sup> の<br>夏野菜 <sup>なつやさい</sup> カレーライス<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>さわらのレモンペッパー焼き<br>アスパラガスのサラダ     |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
| 8<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>チキンの甘酢 <sup>あまず</sup> だれ<br>三色 <sup>さんしよく</sup> おひたし<br>わかめスープ                              | 9<br>秋ナス <sup>あき</sup> のスパゲッティ<br>ミートソース<br>おむすび <sup>よう</sup> （幼なし）<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>オムレツ<br>カラフルサラダ                                                                                                                                                                                                                                                         | 10【出雲市共通献立】<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>さけのカレー揚げ <sup>あ</sup><br>いそかあえ<br>かぼちゃのみそ汁 <sup>しる</sup>                                           | 11<br>パン<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>ハンバーグのトマトソースかけ<br>ひじきサラダ<br>梨 <sup>なし</sup> 入りフルーツポンチ                                                              | 12<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>白身魚 <sup>しろみさかな</sup> フライ<br>切干大根 <sup>きりぼしだいこん</sup> の酢 <sup>す</sup> の物 <sup>もの</sup><br>根菜汁 <sup>こんさいじる</sup> |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                 | 16<br>ちゃんぽんめん<br>おむすび <sup>よう</sup> （幼なし）<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>小いわしの米粉揚げ <sup>こ め こ あ</sup><br>中華 <sup>ちゅうか</sup> あえ                                                                                                                                                                                                                                              | 17<br>ごはん<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>鶏肉 <sup>とりにく</sup> の照り焼き <sup>て や</sup><br>アーモンドあえ<br>わかめのみそ汁 <sup>しる</sup>                                 | 18<br>パン<br>ブルーベリージャム<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>豚肉 <sup>ぶたにく</sup> のブラジル風 <sup>ふう</sup> から揚げ <sup>あ</sup><br>りっちゃんの元氣 <sup>げんき</sup> サラダ<br>A B C スープ | 19<br>まめなカレーそぼろ丼 <sup>どん</sup><br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>レタスのサラダ<br>チンゲンサイのスープ                                                                      |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |     |                                                                                                |                                                                     |                                                                                                |
| 22<br>ごはん<br>牛乳<br>揚げぎょうざ（2個）<br>甘酢あえ<br>ごまキムチ汁                                     |    | 24<br>ごはん<br>牛乳<br>あじのピリ辛ソース<br>大根ナムル<br>肉団子のスープ                                                                                                                                | 25<br>黒糖パン<br>牛乳<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ごまじゃこサラダ<br>コーンクリームスープ                                                                                             | 26<br>ごはん<br>牛乳<br>豚肉の梅焼き<br>納豆サラダ<br>さつまいものみそ汁                                                                                                                                  |
|    |                                                                                     |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |
| 29<br>ごはん<br>牛乳<br>いわしの香味フライ<br>ゆかりあえ<br>なめこ汁                                       | 30<br>きつねうどん<br>おむすび（幼なし）<br>牛乳<br>ポークコロッケ<br>おかかあえ                                 | 生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |
|  |  | <div>早寝<br/>睡眠は、疲れをとったり<br/>体を成長させたりするた<br/>めに欠かせません。<br/>夜は早く寝て、十分な睡眠<br/>をとしましょう。</div>  | <div>早起き<br/>朝の光を浴びることで、<br/>体内時計がリセットされ、<br/>生活リズムが整います。</div>  | <div>朝ごはん<br/>夕食でとったエネルギーは<br/>朝には残っていません。<br/>午前中、元気に活動するた<br/>めに、朝ごはんを食べま<br/>しょう。</div>  |

※都合により献立を変更することがあります。