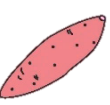




8・9月こんだてひょう

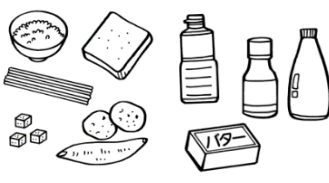


令和7年(2025)8月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしゅくもくひょう 今月の給食目標 す きら 好き嫌いなく なん た 何でも食べよう 	 みなさんは、食べ物たものの好き嫌いす きらがありますか？ わたしたちは、食べるたことで活動かつどうしたり成長せいちょうしたりしています。 毎日まいにちを元気げんきに過ごすために、いろいろな食べ物たものから栄養えいようをとる必要ひつようがあります。苦手にがてだと感じるものも、まずは一口ひとくち食べてみるようにしましょう。 	 みなさんは、食べ物たものの好き嫌いす きらがありますか？ わたしたちは、食べるたことで活動かつどうしたり成長せいちょうしたりしています。 毎日まいにちを元気げんきに過ごすために、いろいろな食べ物たものから栄養えいようをとる必要ひつようがあります。苦手にがてだと感じるものも、まずは一口ひとくち食べてみるようにしましょう。 	 みなさんは、食べ物たものの好き嫌いす きらがありますか？ わたしたちは、食べるたことで活動かつどうしたり成長せいちょうしたりしています。 毎日まいにちを元気げんきに過ごすために、いろいろな食べ物たものから栄養えいようをとる必要ひつようがあります。苦手にがてだと感じるものも、まずは一口ひとくち食べてみるようにしましょう。 	8/29 ごはん 牛乳 豚肉ぶたにくのスタミナ焼き ツナサラダ 厚揚げあつあげのみそ汁しる
9/1 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 春雨 はるさめ スープ	2 たまごうどん おむすび (幼なし) 牛乳 メンチカツ かわりあえ 	3 ごはん 牛乳 かれいのから揚げ (小・中) きびなごのから揚げ (幼) 小松菜 こまつな のごまあえ 豚汁 ぶたじる	4 パン 黒豆 くろまめ きなこクリーム 牛乳 豚肉 ぶたにく のバーベキューソース コールスローサラダ ミネストローネ	5【おいしい出雲の一日献立】 出西生姜 しゅっさいしょうが の  夏野菜カレーライス 牛乳  さわらのレモンペッパー焼き アスパラガスのサラダ
8 ごはん 牛乳 チキンの甘酢だれ 三色おひたし わかめスープ	9 秋ナスのスパゲッティ ミートソース おむすび (幼なし) 牛乳  オムレツ カラフルサラダ	10【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 さけのカレー揚げ いそかあえ かぼちゃのみそ汁 しる	11  パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ひじきサラダ  梨入りフルーツポンチ	12 ごはん 牛乳 白身魚フライ 切干大根の酢の物 根菜汁
	16 ちゃんぽんめん おむすび (幼なし) 牛乳 小いわしの米粉揚げ 中華あえ	17 ごはん 牛乳 鶏肉 とりにく の照り焼き アーモンドあえ わかめのみそ汁 しる	18 パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉 ぶたにく のブラジル風から揚げ りっちゃん りっちゃん の元気サラダ A・B・Cスープ	19 まめなカレーそばろ丼 牛乳 レタスのサラダ チンゲンサイのスープ
22 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2個) 甘酢あえ ごまキムチ汁 しる	 きそく正しく 食べよう!!	24 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース 大根ナムル 肉団子 にくだんご のスープ	25  黒糖パン 牛乳 鶏肉 とりにく のマーマレード焼き ごまじゃこサラダ コーンクリームスープ	26 ごはん 牛乳 豚肉 ぶたにく の梅焼き 納豆サラダ  さつまいものみそ汁 しる
29 ごはん 牛乳 いわしの香味フライ ゆかりあえ なめこ汁 しる	30 きつねうどん おむすび (幼なし) 牛乳 ポークコロッケ おかかあえ	せいかつ せいかつ ととの はやね はやね あさ 生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」 はやね 早寝 すいみん つか 睡眠は、疲れをとったり 体を成長させたりするため に欠かせません。 よる はや ね じゅうぶん すいみん 夜は早く寝て、十分な睡眠 をとりましょう。  はやね 早起き あさ ひかり あ 朝の光を浴びることで、 体内時計がリセットされ、 生活リズムが整います。  あさ 朝ごはん ゆうしよく 夕食でとったエネルギーは 朝には残っていません。 午前中、元気に活動するた めに、朝ごはんを食べま しょう。 		

※都合により献立を変更することがあります。

たべものののはたらき

		 エネルギー (キロカロリー)	
おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ ツナ	きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく かぼちゃ たまねぎ しめじ	こめ ごま	589 747 471
牛乳 さば みそ ぶた肉 とうふ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぷん	609 794 517
牛乳 たまご あぶらあげ とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しそ なす たかな れんこん だいこん	こめ(小中) あぶら うどん パンこ こむぎこ さとう でんぷん	621 748 454
牛乳 かれい(小中) きびなご(幼) ぶた肉 あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん(小中) あぶら ごま こむぎこ じゃがいも	601 756 497
牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン だいず いんげんまめ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	パン くろまめきなこクリーム さとう じゃがいも	627 753 504
牛乳 ぶた肉 さわら	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン りんご にんじん にんにく レモン アスパラガス キャベツ きゅうり しゅっさいしょうが とうもろこし	こめ あぶら さとう	638 803 505
牛乳 とり肉 わかめ あつあげ	りんご ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	592 748 473
牛乳 ぶた肉 たまご ハム	たまねぎ なす にんにく セロリ トマト マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レッドキャベツ	こめ(小中) ソフトめん あぶら さとう	682 810 471
牛乳 さけ あつあげ わかめ みそ のり	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 ごま	598 761 475
牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき	だいこん ブロッコリー にんじん なし みかん缶 もも缶 パイナップル缶 とうもろこし	パン さとう しらたまだんご ゼリー あぶら	656 817 498
牛乳 ホキ とり肉 あつあげ みそ	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 パンこ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	596 747 475
牛乳 ぶた肉 かまぼこ いわし わかめ ツナ	キャベツ きくらげ にんじん たけのこ にんにく だいこん きゅうり	こめ(小中) あぶら さとう こめこ ごまあぶら ちゅうかめん	637 772 442
牛乳 とり肉 わかめ あつあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	こめ アーモンド じゃがいも	590 747 472
牛乳 ぶた肉 ハム かつおぶし こんぶ チキンウインナー	にんにく たまねぎ パセリ きゅうり ほうれんそう トマト とうもろこし にんじん キャベツ	パン ブルーベリージャム でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	653 807 518
牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ だいず いんげんまめ	しょうが レタス きゅうり にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう	589 748 471
牛乳 ぶた肉 ツナ あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にら こまつな にんじん だいこん こんにゃく しろねぎ はくさいキムチ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら みそ ごま あぶら	585 773 488
牛乳 ぶた肉 とり肉 あじ	パプリカ にんにく だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	607 772 484
牛乳 とり肉 チリメンジャコ ベーコン わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン くろさとう マーマレード ごま	642 788 499
牛乳 ぶた肉 なつとう ハム みそ あつあげ	うめ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ さつまいも さとう	645 816 516
牛乳 いわし あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しそ なめこ たまねぎ こまつな パセリ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま でんぷん	595 747 507
牛乳 ぶた肉 かつおぶし あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ(小中) うどん あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	613 773 441

