



12月こんだてひょう



大好き☆出雲!

令和7年(2025)12月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き だいこん 大根のごまマヨあえ なめこ汁	2 しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ツナサラダ	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ ごまあえ すいとん汁	4 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ひじきサラダ えーびー-しー ABCスープ	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ ゆかりあえ かぶのみそ汁
8 三市交流献立 諫早の日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き レタスのサラダ ぬっぺ	9 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 コールスローサラダ	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのフライ アーモンドあえ ごまキムチ汁	11 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ミネストローネ	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 かいそう 海藻サラダ かきたま汁
15 おいしい出雲の一日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしほ さわらの白ねぎソースかけ にしほ 西浜いものサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁	16 あんかけラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の照り焼き さんしやく 三色おひたし	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのこうみ いわしの香味フライ いそかあえ こんさい 根菜汁	18 お楽しみ献立 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソース はなやさい 花野菜のサラダ コンソメスープ お楽しみデザート	19 いずも ふゆやさい 出雲の冬野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ
22 出雲市共通献立 冬至献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゆこうや 鶏肉の柚香焼き ごますあえ さつまいものみそ汁	23 きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚フライ なっとう 納豆サラダ	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 焼きさばのごまだれかけ きりほしだいこん す もの 切干大根の酢の物 わかめスープ	【三市交流献立(諫早市)】 いずも し つや まし おかやまけん いさはやし ながさきけん ゆうこう 出雲市と津山市(岡山県)、諫早市(長崎県)は、友好 こうりゅう ねんいじょうつづ 交流を40年以上続けています。 こんげつ いさはやし きょうどりようり 今月は、諫早市の郷土料理「ぬっぺ」を取り入れました。 さといも こんさい ふ い しる とくちよう 里芋などの根菜や麩を入れ、汁にとろみがあるのが特徴 です。この名前は「ぬっとり」からきているとも言われてい ます。	



JALまねさんより

新米「きぬむすめ」をいただきました

「学校給食を通じて、子どもたちの健康や成長を支える手助けをしたい」との思いで
くたさいました。

12月1日(月)~3日(水)に給食で提供
します。感謝の気持ちを持って
味わって食べましょう。



~今月の給食目標~

寒さに負けないよう残さず食べよう

今年のはかせを
ひきま宣言!

かせ予防のポイント



1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



※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)

日	曜日	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
1	月	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり なめこ たまねぎ しろねぎ	こめ マヨネーズ ごま	605 767 483
2	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	キャベツ にんじん たけのこ しろねぎ たまねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら はるさめ ごま こむぎこ	625 755 443
3	水	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ パンこ でんぷん さとう ごま すいとん さつまいも	614 774 510
4	木	牛乳 さけ ひじき ハム チキンウィンナー	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	パン ころまめきなこクリーム マカロニ じゃがいも あぶら	610 747 502
5	金	牛乳 とり肉 とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しそ かぶ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら	589 747 471
8	月	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ とり肉 あつあげ ふ	レタス きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん こんにゃく	こめ ごま さといも でんぷん さとう あぶら	596 756 477
9	火	牛乳 ぶた肉 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 きゅうり レモン	ソフトめん こめ(小中) あぶら	657 791 479
10	水	牛乳 あじ ぶた肉 あつあげ みそ	ほうれんそう キャベツ 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 パンこ こむぎこ でんぷん アーモンド ごまあぶら ごま あぶら	614 755 507
11	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	レモン キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン ころさとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	624 768 482
12	金	牛乳 さば みそ こんぶ わかめ ハム とうふ たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ ごま でんぷん さとう	587 766 495
15	月	牛乳 さわら とうふ みそ	しろねぎ きゅうり にんじん とうもろこし しいたけ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	671 851 537
16	火	牛乳 ぶた肉 とり肉	もやし たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	641 776 450
17	水	牛乳 いわし のり あつあげ みそ	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま あぶら	615 748 521
18	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ いちご	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ムース	605 747 504
19	金	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご だいこん なたまため なす しそ れんこん	こめ じゃがいも あぶら さとう	604 747 469
22	月	牛乳 とり肉 わかめ あつあげ みそ	ゆず こまつな きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも	589 748 471
23	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ホキ なつとう ハム みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ほうれんそう キャベツ	うどん こめ(小中) あぶら マヨネーズ こむぎこ でんぷん パンこ	639 763 450
24	水	牛乳 さば みそ とり肉 わかめ あつあげ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう	585 758 464

🍴 おうちで作ってみませんか？～豚肉のスタミナ焼き(12月8日の献立より)～

材料(4人分)	
豚肉スライス	220g
サラダ油	適量
みりん	8g
酒	8g
みそ	8g
焼き肉のたれ	12g

作り方	
①	豚肉スライスは、2cmくらいに切る。
②	みりん、酒、みそ、焼き肉のたれを合わせ、①を漬け込む。
③	フライパンにサラダ油をしいて、②を焼く。
※ 豚肉を鶏肉に変えても良いです。	
※ 油はねに注意をしてください。	

