



12月こんだて写真



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
<p>1</p>  <p>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 じる めこ汁</p>	<p>2</p>  <p>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</p>	<p>3</p>  <p>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 じる 汁</p>	<p>4</p>  <p>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</p>	<p>5</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げ ゆかりあえ かぶのみそ じる 汁</p>
<p>8 三市交流献立 諫早の日</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のスタミナ焼き レタスのサラダ ぬっぺ</p>	<p>9</p>  <p>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</p>	<p>10</p>  <p>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 じる 汁</p>	<p>11</p>  <p>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</p>	<p>12</p>  <p>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 じる 汁</p>
<p>15 おいしい出雲の一日献立</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの白ねぎソースかけ にしはま 西浜いものサラダ いずも 出雲しいたけのみそ じる 汁</p>	<p>16</p>  <p>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 て や 鶏肉の照り焼き さんしよく 三色おひたし</p>	<p>17</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味フライ いそかあえ こんさい じる 根菜汁</p>	<p>18 お楽しみ献立</p>  <p>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</p>	<p>19</p>  <p>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</p>
<p>22 出雲市共通献立 冬至献立</p>  <p>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 じる 汁</p>	<p>23</p>  <p>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</p>	<p>24</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 焼きさばのごまだれかけ きりぼしだいこん す も の 切干大根の酢の物 わかめスープ</p>	<p>さん し こうりゅうこんだて いさはやし 【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 今日は、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 じる 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。</p>	



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」との思いでくださいました。

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。



こんげつ きゅうしよくむくひょう
～今月の給食目標～

さむ ま のこ た
寒さに負けないよう残さず食べよう

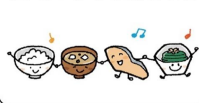
ことし
今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

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



つごう こんだて へんこう
※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)

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。

