



2月こんだてひょう




令和8年（2026）2月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 <div>節分献立</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div></div><div>いわしのかば焼き</div><div>まめ</div><div>豆まきサラダ</div><div>だいこん</div><div>大根のみそ汁</div></div>	3 <div><div>ごもく</div><div>五目うどん</div><div>おむすび（幼なし）</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>メンチカツ</div><div>のりごま和え</div></div>	4 <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>ぶたにく</div><div>豚肉の白ネギソースがけ</div><div>ツナサラダ</div><div>のっぺい汁</div></div>	5 <div><div>パン</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>とりにく</div><div>鶏肉のカレー揚げ</div><div>レタスのサラダ</div><div>ふゆやさい</div><div>冬野菜のポトフ</div></div>	6 <div>三市交流献立 津山の日</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>しおや</div><div>さばの塩焼き</div><div>おかか和え</div><div>そずり鍋</div></div>
9 <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>とうふ</div><div>豆腐ハンバーグ</div><div>だいこん</div><div>大根の甘酢和え</div><div>なめこ汁</div></div>	10 <div><div>しお</div><div>塩ラーメン</div><div>おむすび（幼なし）</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>あげぎょうざ（2個）</div><div>ちゅうかあ</div><div>中華和え</div></div>	<div><div>せいかつ</div><div>生活リズムを</div><div>ととのえよう</div><div></div></div>	12 <div><div>パン</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>ぶたにく</div><div>豚肉のバーベキューソース</div><div>コールスローサラダ</div><div>さつまいものポタージュ</div></div>	13 <div>出雲一中希望献立</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>とりにく</div><div>鶏肉のからあげ</div><div>なっとう</div><div>納豆サラダ</div><div>ごまキムチ汁</div></div>
16 <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>かつおカツ</div><div>ごまじゃこサラダ</div><div>はるさめ</div><div>春雨スープ</div></div>	17 <div>おいしい出雲の 一日献立</div> <div><div></div><div>クリームスパゲッティ</div><div>おむすび（幼なし）</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>さわらのハーブ焼き</div><div>ブロッコリーのサラダ</div></div>	18 <div><div>ハヤシライス</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>ほうれん草オムレツ</div><div>れんこんサラダ</div></div>	19 <div>今市小希望献立</div> <div><div>こくとう</div><div>黒糖パン</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>しろみぎかな</div><div>白身魚のフライ</div><div>りっちゃんの元気サラダ</div><div>えーびーしー</div><div>ABCスープ</div></div>	20 <div>出雲市共通献立</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>ハンバーグ</div><div>たまねぎソースがけ</div><div>ごま和え</div><div>みそけんちん汁</div></div>
<div><div></div><div>※都合により献立を変更することがあります。</div></div>	24 <div><div>カレーうどん</div><div>おむすび（幼なし）</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>ポークコロケ</div><div>こんにゃくサラダ</div></div>	25 <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>にくだんご</div><div>肉団子の甘酢あんかけ</div><div>もやしのナムル</div><div>たまご</div><div>卵スープ</div></div>	26 <div><div>パン</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>ぶたにく</div><div>豚肉のいちじくソース焼き</div><div>だいこん</div><div>大根サラダ</div><div>はくさい</div><div>白菜のシチュー</div><div></div></div>	27 <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>牛乳</div><div>とりにく</div><div>鶏肉のレモンソース</div><div>キャベツのサラダ</div><div>さつまいものみそ汁</div></div>

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標
けんこう かんが た
「健康を考えて食べよう」

ちが それぞれ違うのはたらきをもった食品を組み
あわせて、バランスよく食べましょう！

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 こめ 米、パン、 めん、いも、 さとう 砂糖など	 あぶら 油、バター、 マヨネーズ など	 さかな 魚、肉、卵、 まめ 豆・豆製品 など	 ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こざかな 小魚、海藻 など	 やさい 野菜、果物、 きのこなど
<div>エネルギーになる</div> <div>からだ 体をつくる</div> <div>からだ 体の調子をととのえる</div>				

さんし こうりゅうこんだて むいか
三市交流献立（6日）
こんげつ おかやまけんつやまし
今月は、岡山県津山市の「そずり鍋」です。牛の骨
についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古くか
ら親しまれている料理です。削ることを、津山の方言
で「そずる」ということから、この名がついたそうで
す。
とくべつ さいばい まい か はつか
特別栽培米ウィーク（9日～20日）
とくべつ さいばい まい いずもしない がっこうきゅうしよくかう のうやく か
特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や化
学肥料をなるべく減らしてつくられています。斐川町
にある米田たんぼで栽培された「特別栽培米きぬむす
め」を味わっていただきます。あじ

たべもののはたらき



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
2	月	牛乳 いわし だいず ハム とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	621 756 512
3	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 のり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう はくさい もやし	こめ(小中) うどん パンこ あぶら ごま でんぷん さとう	628 753 461
4	水	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉 あつあげ	しろねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ごま	591 748 470
5	木	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	レタス きゅうり たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	607 746 474
6	金	牛乳 さば かつおぶし ぶた肉 あつあげ	チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし だいこん ごぼう はくさい しろねぎ ほししいたけ	こめ あぶら	593 765 468
9	月	牛乳 あぶらあげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ わかめ	だいこん きゅうり にんじん なめこ たまねぎ	こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも パンこ	585 750 471
10	火	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ にら だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	こめ(小中) ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	609 782 441
12	木	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン さとう さつまいも こむぎこ	642 791 504
13	金	牛乳 とり肉 なっとう ハム みそ ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	671 847 537
16	月	牛乳 こんぶ わかめ かつお ちりめんじゃこ とり肉 あつあげ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	こめ パンこ あぶら ごま さとう こむぎこ はるさめ	617 747 478
17	火	牛乳 とり肉 さわら ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ パセリ パセリ パプリカ にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ	こめ(小中) ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	641 773 463
18	水	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう れんこん キャベツ えだまめ だいこん トマト	こめ あぶら ごま こむぎこ さとう	610 759 479
19	木	牛乳 ホキ ハム かつおぶし こんぶ ウインナー	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	パン くらさとう パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	596 747 475
20	金	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも	589 762 454
24	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ハム わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく だいこん キャベツ	こめ(小中) あぶら うどん パンこ でんぷん ごま じゃがいも さとう こむぎこ	646 757 470
25	水	牛乳 ツナ ベーコン たまご とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	591 748 472
26	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	パン いちじくジャム あぶら こむぎこ じゃがいも	608 747 476
27	金	牛乳 とり肉 ハム とうふ みそ	レモン キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	621 785 495