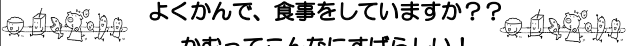




6月こんだて写真



令和8年(2026) 6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

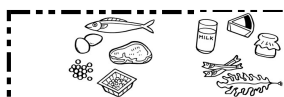
月	火	水	木	金
1  ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ごまあえ なめこ汁	2  きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 メンチカツ ひじきのサラダ	3 かみかみ献立  ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干大根の中華あえ 根菜汁	4  パン チョコクリーム 牛乳 白身魚フライ 海藻サラダ ミネストローネ	5  ごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ ごまキムチ汁
8  ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ おかかあえ 豆腐のみそ汁	9  スパゲッティミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 ハムステーキ ツナサラダ	10  ごはん 牛乳 さけのカレー揚げ りっちゃん元気サラダ かぼちゃのみそ汁	11  パン 牛乳 ポークコロッケ キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	12  ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ アーモンドあえ 春雨スープ
いずも給食week  大好き★出雲!				
15 出雲市共通献立  ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ゆかりあえ わかめのみそ汁	16  たまごめこ 卵米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉のから揚げ 出雲のデラウェア	17  夏野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ サラノパレタスのサラダ	18  黒糖パン 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き かぼちゃと枝豆のサラダ ABCスープ	19 おいしい出雲の一日献立  ごはん 牛乳 いわしの香味フライ レタスとトマトのサラダ しじみ汁 青りんごゼリー
22  ごはん 牛乳 さばのみそ煮 納豆サラダ 麴のすまし汁	23  しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 大根のナムル	24  ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 昆布あえ じゃがいものみそ汁	25  パン 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソースかけ ごまじゃこサラダ パンプキンスープ	26  ハマシライス 牛乳 さけのレモンペッパー焼き カラフルサラダ
29  ごはん 牛乳 こいわしのピリ辛ソースかけ ほうれんそうの中華あえ わかめのスープ	30  クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き クールスローサラダ	よくかんで、食事をしていますか？？ かむってこんなにすばらしい！  食事の時に、何回かんで食べていますか。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にもいいことがたくさんありますよ。  消化と吸収をよくする！ 食べ過ぎを防ぐ！ 発音がよくなる！ リラックスできる！ 記憶力がよくなる！		

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標

よくかんで食べよう

たべもののほたらき



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	おもに体の調子をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	月	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも	589 747 472
2	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ひじき ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん こめ (小中) あぶら パンこ でんぶ	628 757 459
3	水	牛乳 ぶた肉 ツナ あつあげ みそ	しょうが にんにく 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 ごま さとう ごまあぶら	592 748 473
4	木	牛乳 ホキ こんぶ わかめ ハム ベーコン	とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな トマト	パン チョコスプレッド あぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶ	628 752 503
5	金	牛乳 さば わかめ ぶた肉 あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ さとう ごまあぶら ごま	594 771 474
8	月	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ みそ	レモン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ でんぶ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	600 759 478
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 こまつな	ソフトめん あぶら こめ (小中)	684 825 486
10	水	牛乳 さけ ハム かつおぶし こんぶ あつあげ わかめ みそ	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶ あぶら さとう	613 778 491
11	木	牛乳 ハム ぶた肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ バナナ みかんかん ももかん パインかん レモン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら しらたまだんご カクテルゼ リー さとう	653 831 536
12	金	牛乳 ぶた肉 あつあげ とり肉 とうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ さとう でんぶ アーモンド はるさめ パンこ	587 752 474
15	月	牛乳 アジ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん しそ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶ	589 749 472
16	火	牛乳 たまご あぶらあげ ぶた肉	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな にんにく デラウェア パセリ	うどん こめ (小中) あぶら でんぶ こむぎこ	651 785 457
17	水	牛乳 とり肉 たまご ハム	たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン にんじん にんにく サラノバレタス きゅうり りんご	あぶら こめ でんぶ さとう	588 757 477
18	木	牛乳 とり肉 ウィンナー	かぼちゃ えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	パン くらさとう マヨネーズ マカロ ニ じゃがいも いちじくジャム	658 810 512
19	金	牛乳 いわし ハム しじみ みそ	レタス きゅうり トマト ねぎ パセリ	こめ あぶら さとう パンこ でんぶ こむぎこ ごま あおりんごゼリー	648 773 539
22	月	牛乳 さば なつとう ハム みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ おわらふ さとう	623 810 526
23	火	牛乳 ぶた肉 ツナ	もやし にんじん キャベツ きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ なら	あぶら ちゅうかめん こめ (小中) ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	606 767 442
24	水	牛乳 ぶた肉 こんぶ あつあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ でんぶ あぶら じゃがいも	624 791 499
25	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	パン さとう でんぶ ごま こむぎこ あぶら	628 785 476
26	金	牛乳 ぶた肉 さけ ささみ	にんにく たまねぎ にんじん レモン マッシュルーム えだまめ トマト セロリ きゅうり キャベツ レッドキャベツ とうもろこし	あぶら こめ こむぎこ でんぶ	613 778 489
29	月	牛乳 いわし わかめ あつあげ	パプリカ にんにく きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめこ でんぶ	600 758 478
30	火	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ	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 キャベツ きゅう り レモン	あぶら ソフトめん さとう こめ (小中) こむぎこ マーメレード	693 837 495