



# 6月こんだて写真



令和7年（2025） 6月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 水                                                                                   | 木                                                                                   | 金                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とりにく<br>鶏肉の照り焼き<br>ごま和え<br>わかめのみそ汁                                                                                                                                                                  | 3<br>きつねうどん<br>おむすび（幼なし）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>メンチカツ<br>ひじきのサラダ                                                                                                                                                                                                                                    | 4【かみかみ献立】<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ひたにく<br>豚肉の生姜焼き<br>きりぼしだいこん<br>切干大根の中華和え<br>根菜汁 | 5<br>パン<br>チョコクリーム<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>しろみぎかな<br>白身魚フライ<br>かいそう<br>海藻サラダ<br>ミネストローネ  | 6<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>なっとう<br>納豆サラダ<br>お麴のすまし汁                     |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |
| 9<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とりにく<br>鶏肉のから揚げ<br>かわり和え<br>なめこ汁                                                                                                                                                                    | 10<br>スパゲッティミートソース<br>おむすび（幼なし）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ハムステーキ<br>ツナサラダ                                                                                                                                                                                                                              | 11<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さけのカレー揚げ<br>いそが<br>磯香和え<br>かぼちゃのみそ汁                    | 12<br>パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ボークコロッケ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>フルーツポンチ                      | 13<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>アーモンド和え<br>はるさめ<br>春雨スープ                   |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |
| <div><div><div>いずも給食week</div><div></div></div><div>出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に、『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品を積極的に取り入れています。また、6月9日～20日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |
| 16<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とびうおの南蛮漬け（小中）<br>あじ南蛮漬け（幼）<br>きゅうりのごま和え<br>豆腐のみそ汁                                                                                                                                                  | 17<br>たまご米粉うどん<br>おむすび（幼なし）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉のブラジル風から揚げ<br>三色おひたし                                                                                                                                                                                                                           | 18<br>夏野菜のカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>オムレツ<br>サラノバレタスのサラダ                             | 19<br>黒糖パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とりにく<br>鶏肉の<br>いちじくソース焼き<br>かぼちゃと枝豆のサラダ<br>コンソメスープ    | 20【おいしい出雲の一日献立】<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あじの香味フライ<br>出雲トマトのサラダ<br>しじみ汁<br>青りんごゼリー |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |
| 23<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>ゆかり和え<br>ごまキムチ汁                                                                                                                                                                          | 24<br>しょうゆラーメン<br>おむすび（幼なし）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あげぎょうざ（2個）<br>だいこん<br>大根のナムル                                                                                                                                                                                                                     | 25<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ひたにく<br>豚肉の竜田揚げ<br>あます<br>甘酢和え<br>新じゃがのみそ汁             | 26<br>パン<br>ブルーベリージャム<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ハンバーグ玉ねぎソース<br>ごまじゃこサラダ<br>オーブリー<br>ABCスープ | 27<br>ハヤシライス<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さけの<br>レモンペッパー焼き<br>カラフルサラダ                        |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |
| 30<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>こ<br>小いわしの<br>ピリ辛ソース<br>ほうれん草の中華和え<br>わかめスープ                                                                                                                                                       | <div><div>※都合により献立を変更することがあります。</div><div><div>こんげつ<br/>きゅうしよくもくひょう<br/>今月の給食の目標「よくかんで食べよう」</div><div><div>よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。</div><div><div>• 食べ物の味がよく分かる。</div><div><div>• 消化を助け、栄養の吸収が高まる。</div><div><div>• だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。など</div></div></div><div></div></div></div></div></div> |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |