



7月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Julho



令和8年(2026)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em julho de 2026 (Ano Reiwa)

月	火	水	木	金
Meta deste mês: Vamos tomar cuidado com a higiene O tempo quente aumenta a ocorrência da intoxicação alimentar Vamos lavar bem as mãos antes de servir as refeições escolares e secar com um lenço limpo. O aluno de plantão deve usar um avental, um chapéu e máscara limpos e tomar cuidado com a higiene.	 きちんと手を あらおう	1 Menu comum de Izumo Arroz Leite Carne de porco grelhado com ameixa japonesa (Ume) Salada de nabo (daikon seco) com vinagre Sopa de missô com tofu frito	2 Pão de cenoura Leite Peixe branco frito Salada de pepino e repolho Ponche de frutas com melancia da estação	3 Arroz Leite Frango com caril grelhado Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa de missô com verduras de verão
6 Menu Tanabata Arroz Leite Croquete de estrelas Vegetais com folha de shissô roxa (Yukari) Sopa leve do festival Tanab Gelatina Tanabata	7 Espaguete de verão com molho bolonhesa Omusubi(Yochien: sem omusubi) Leite Frango com especiarias Salada de atum	8 Arroz Leite Peixe (Sawara) frito à moda Tatsuta Vegetais com alga Sopa de missô com batata	9 Pão Leite Hambúrguer com molho de kechup Salada verde Sopa de letrinhas	10 Menu do dia da espada de bronze de Hikawa Arroz negro de Koujindani Leite Peixe (Aji) com molho de vinagre doce Raiz de lótus com gergelim Sopa de Marisco (Shijimi)
13 Arroz Leite Peixe (Saba) cozido com missô Repolho com gergelim e alga (Kombu) Sopa com ovo	14 Lámen de Tonkotsu (caldo de osso de porco) Omusubi(Yochien: sem omusubi) Leite Frango cm molho picante Salada com tempero chinês	15 Dia do Menu Oishii Izumo Arroz com curry de verduras de verão Leite Omelete Salada de aspargos de Izumo	16 Pão Geléia de maçã Leite Bolinho frito de carne moída Salada de alga (Hijiki) Sopa de espinafre-do-Egito	17 Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Verduras com molho de gergelim Sopa de missô com abóbora



【献立テーマTema do Cardápio】

地元食材を使った 給食おすすめメニュー

Menu escolar recomendado utilizando os ingredientes locais

★場所／出雲市立出雲学校給食センター (出雲市長浜町516-55)

Local: Centro de Refeição Escolar de Izumo (Izumo-shi Nagahama-cho 516-55)

★対象／保護者同伴の市内在住または市内在学の小学生・中学生 (各回20名程度)

Público-alvo: Alunos da primária/ ginásial que moram ou estudam na cidade acompanhados dos pais (aprox.20 participantes por aula)

※小学校5・6年生、中学生は、お子さんだけの参加もできます。

Os alunos da 5ª e 6ª séries e do ginásial podem participar sozinhos.

※就学前のお子さんは参加できません。

As crianças que não estão na primária não podem participar.

★参加費／「1人・400円」(食料費) ※当日集金します。

Custo para a participação: [400 ienes / pessoa] (Custo dos ingredientes) ※Deve ser pago no dia do evento.

★持ってくるもの／エプロン、バンダナ、マスク、飲み物

O que levar: Avental, bandana, máscara, bebida.

★申込み方法／右の二次元コードを読み込み「しまね電子申請サービス」から申し込んでください。

Como se inscrever: Ler o código QR ao lado e se inscrever através do 「しまね電子申請サービス」

または、裏面の「申込み用紙」の①～⑦に記入し、FAX・郵送で申し込んでください。

Ou preencher os itens ①～⑦ do verso [Formulário de Inscrição] e enviar o pedido de inscrição através do FAX ou pelo correio.

※定員を超えた場合は抽選となり、後日、抽選結果をメールでお知らせします。

Caso ultrapassar o limite das inscrições os participantes serão sorteados e os resultados do sorteio serão informados pelo E-mail.

kyuushoku@city.izumo.shimane.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。

Ajuste as configurações da caixa de correios para permitir a recepção das mensagens do kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み先／〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課 (FAX: 0853-28-0063)

Onde se inscrever: 693-0043 Izumo-shi Nagahama-cho 516-55 Setor de Refeição Escolar (FAX: 0853-28-0063)

※問い合わせ：担当 石飛、山本 (電話：0853-28-0062) メール：kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

Contato: resp. Ishitobi, Yamamoto (Tel: 0853-28-0062) Mail: kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み締切／ 7月15日 (水) (必着)

Prazo para a inscrição: dia 15 de julho (qua.) (impreterivelmente)

★申込み用紙は裏面にあります。

★A ficha de inscrição se encontra no verso

※Este menu pode ser alterado devido a situações imprevistas.

回 N°	日	程 Datas
第 1 回 Evento N° 1	令和 8 年 8 月 5 日 (水)	10:00～12:30
第 2 回 Evento N° 2	Dia 05 de agosto de 2026 (qua)	14:00～16:30
第 3 回 Evento N° 3	令和 8 年 8 月 6 日 (木)	10:00～12:30
第 4 回 Evento N° 4	Dia 06 de agosto de 2026 (qui)	14:00～16:30
第 5 回 Evento N° 5	令和 8 年 8 月 7 日 (金)	10:00～12:30
第 6 回 Evento N° 6	Dia 07 de agosto de 2026 (sex)	14:00～16:30
第 7 回 Evento N° 7	令和 8 年 8 月 8 日 (土)	10:00～12:30
第 8 回 Evento N° 8	Dia 08 de agosto de 2026 (sáb)	14:00～16:30

申込みはこちらから
Faça a inscrição aqui



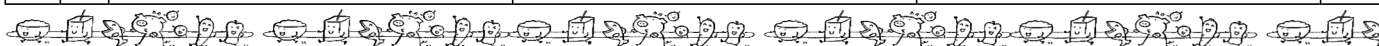
たべものののはたらき

Função dos Alimentos



Energia

日 Data	曜日 Dia Sema na	おもに体をつくるものになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na sa u de do corpo	おもにエネルギーのもとになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginasial Jardim
1	水	Leite Carne de porco Carne de frango Tofu frito (grosso) Missô	Ameixa japonesa (Ume) Gengibre Nabo seco Pepino Cenoura Cebola Cogumelo (Shimeji) Cebolinha	Arroz Açúcar Gergelim Batata	587 747 470
2	木	Leite Peixe(Hoki) Presunto	Cenoura Pepino Repolho Cebola Repolho roxo Melancia Tangerina em conserva Abacaxi em conserva Pêssego em conserva	Pão Açúcar Óleo Farinha de rosca Farinha de trigo Bolinho de farinha de arroz Gelatina colorida	661 807 514
3	金	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Missô	Alho Espinafre Broto de feijão Cenoura Abóbora Cebola Berinjela Cebolinha	Arroz Gergelim Açúcar Óleo de Gergelim	591 748 473
6	月	Leite Carne de frango Carne de porco Tofu	Repolho Pepino Cenoura Folha (Aka shissô)) Cebola Cogumelo (Shitake seco) Quiabo	Arroz Óleo Macarrão feito de amido (Harusame) Batata Farinha de rosca Farinha de trigo Gelatina "Tanabata"	611 748 478
7	火	Leite Carne de porco Carne de frango Atum	Cebola Alho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Berinjela Tomate Pepino Repolho Aspargos Limão	Macarrão de espaguete Arroz(Primária e ginasial) Óleo	674 818 481
8	水	Leite Peixe (Serra-oriental) Alga Nori Tofu frito (grosso) Missô	Gengibre Alho Couve (Komatsuna) Repolho Cenoura Cebola Cebolinha	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Batata	618 788 492
9	木	Leite Carne de frango Carne de porco Salsicha	Cebola Repolho Pepino Cenoura Espinafre Milho Maça	Pão Açúcar Óleo Macarrão Batata Farinha de trigo	603 754 455
10	金	Leite Peixe (Carapau) Carne de frango Marisco (Shijimi) Missô	Raiz de lótus Cenoura Pepino Cebolinha	Arroz Arroz negro Óleo Açúcar Gergelim Amido	586 751 460
13	月	Leite Peixe (Cavala) Missô Alga (Kombu) Tofu Ovo	Repolho Pepino Cenoura Cebola Cogumelo (Cogumelo) Cebolinha	Arroz Gergelim Açúcar Amido	585 762 496
14	火	Leite Carne de porco Missô Carne de frango Alga (Wakame)	Cebola Cenoura Broto de bambu Broto de feijão Tomate Alho Gengibre Repolho Pepino	Macarrão de Lamen Arroz(Primária e ginásial) Óleo Amido Farinha de trigo Açúcar Óleo de Gergelim	639 777 442
15	水	Leite Carne de frango Ovo Atum	Cebola Cenoura Abóbora Pimentão Berinjela Alho Aspargos Alface Pepino Maça	Arroz Óleo Gergelim Amido Açúcar	585 766 471
16	木	Leite Carne de porco Carne de frango Alga (Alga) Bacon	Pepino Repolho Cebola Milho Espinafre do Egito (Moroheiya) Cenoura	Pão Geléia de maçã Óleo Farinha de rosca Batata Amido	628 760 521
17	金	Leite Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Gengibre Alho Espinafre Repolho Cenoura Abóbora Cebola Cebolinha	Arroz Açúcar Óleo Gergelim	588 748 468



〔スクールランチクッキング申込み用紙〕

FAX: 0853-28-0063

①	希 望 日 ・ 時 間 (第2希望まで可)	・ 第1希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
		・ 第2希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
②	参 加 人 数	人(参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学 校 ・ 学 年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふ り が な) 児 童 ・ 生 徒 氏 名			
④	(ふ り が な) 保 護 者 氏 名		参加	する ・ しない
⑤	自 宅 の 住 所	〒 ー 出雲市		
⑥	日 中 連 絡 先			
⑦	メー ル ア ド レ ス			

※ご記入いただいた個人情報、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。