



7月こんだて写真



令和8年(2026)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きんげつめいりょう 今月の給食目標 衛生に気をつけよう きちんと手をあらおう あつ しよくちゅうどく はっせい 暑くなると食中毒が発生しやすくなります。 きゅうしよく じゅんぴ まえ せつ せいけつ 給食の準備の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な ハンカチでふきましょう。当番さんはきれいな白衣や帽子、マスクをつけて、衛生に気をつけましょう。		1 出雲市共通献立  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うめや 豚肉の梅焼き きりぼしだいこん すもの 切干大根の酢の物 あつあつ しろ 厚揚げのみそ汁	2  にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ きゅうりとキャベツのサラダ きせつ 季節のすいかで フルーツボンチ	3  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ふうみや 鶏肉のカレー風味焼き さんしよく 三色おひたし なつやすい 夏野菜のみそ汁
6 七夕献立  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ ゆかりあえ たなばた じり 七夕すまし汁 たなばた 七夕ゼリー	7  なつ 夏の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 スパイシーチキン ツナサラダ	8  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの電田揚げ いそかあえ じゃがいものみそ汁	9  パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの ケチャップソースかけ グリーンサラダ スーパースー ABCスープ	10 ひかわ銅剣の日献立  こうじん だに くろまい 荒神谷の黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 荒神谷で栽培された「黒米」を使います! あまず あじの甘酢かけ れんこんのごまあえ しじみ汁 荒神谷史跡公園 イメージキャラクター
13  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きゃべつのごま昆布あえ かきたま汁	14  とんこつみそラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のチリソースかけ ちゅうわ 中華あえ	15 おいしい出雲の一日献立  なつやすい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ 出雲アスパラのサラダ	16  パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ひじきのサラダ モロヘイヤのスープ	17  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き やさい 野菜のごまドレッシングあえ かぼちゃのみそ汁



**夏のいづもスクールランチクッキング
開催のお知らせ**

【献立テーマ】
地元食材を使った
給食おすすめメニュー



※都合により献立を変更することがあります。

回	日程	
第1回	令和8年8月5日(水)	10:00~12:30
第2回		14:00~16:30
第3回	令和8年8月6日(木)	10:00~12:30
第4回		14:00~16:30
第5回	令和8年8月7日(金)	10:00~12:30
第6回		14:00~16:30
第7回	令和8年8月8日(土)	10:00~12:30
第8回		14:00~16:30

★場所／出雲市立出雲学校給食センター（出雲市長浜町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）

※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。

※就学前のお子さんは参加できません。

★参加費／「1人・400円」（食材費）※当日集金します。

★持ってくるもの／エプロン、バンダナ、マスク、飲み物

★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。

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。

※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。

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。

★申込み先／〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課（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

★申込み締切／7月15日（水）（必着）

申込みはこちらから



★申込み用紙は裏面にあります。

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
1	水	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	うめ しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも	587 747 470
2	木	牛乳 ホキ ハム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ レッドキャベツ すいか みかんかん パインかん ももかん	パン さとう あぶら パンこ こむぎこ しらたまだんご カクテルゼリー	661 807 514
3	金	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら	591 748 473
6	月	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん あかしそ たまねぎ ほししいたけ オクラ	こめ あぶら はるさめ じゃがいも パンこ こむぎこ たなばたゼリー	611 748 478
7	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん なす トマト きゅうり キャベツ アスパラガス レモン	ソフトめん こめ (小中) あぶら	674 818 481
8	水	牛乳 さわら のり あつあげ みそ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	618 788 492
9	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウィンナー	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし りんご	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	603 754 455
10	金	牛乳 あじ とり肉 しじみ みそ	れんこん にんじん きゅうり ねぎ	こめ くらまい あぶら さとう ごま でんぶん	586 751 460
13	月	牛乳 さば みそ こんぶ とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ ごま さとう でんぶん	585 762 496
14	火	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こめ (小中) あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	639 777 442
15	水	牛乳 とり肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく アスパラガス レタス きゅうり りんご	こめ あぶら ごま でんぶん さとう	585 766 471
16	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき ベーコン	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし モロヘイヤ にんじん	パン りんごジャム あぶら パンこ じゃがいも でんぶん	628 760 521
17	金	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	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1希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
	(第2希望まで可)	・ 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	〒 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。