



8・9月こんだてひょう



令和8年(2026)8月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
8/31 まめなカレーそば丼 牛乳 カラフルサラダ 春雨スープ	9/1 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ(2こ) 中華あえ	2 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 納豆サラダ はんぺんのすまし汁	3 パン 牛乳 ハンバーグの トマトソースかけ ひじきサラダ 梨入りフルーツポンチ	4 出雲市共通献立 ごはん 牛乳 さけのカレー揚げ 磯香あえ かぼちゃのみそ汁
7 ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	8 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじの香味フライ ごま酢あえ	9 ごはん 牛乳 焼きさばの ごまみそだれかけ 切干大根の酢の物 かきたま汁	10 パン 牛乳 鶏肉の いちじくソース焼き こんにゃくサラダ コーンクリームスープ	11 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ りっちゃんの元気サラダ じゃがいものみそ汁
14 ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれかけ おかかあえ なめこ汁	15 秋なすのスパゲティ ミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 オムレツ ツナサラダ	16 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ 昆布あえ ごまキムチ汁	17 黒糖パン 牛乳 さわらの香草揚げ レタスのサラダ ミネストローネ	18 おいしい出雲の一日献立 出西生姜のカレーライス 牛乳 ハムステーキ アスパラのサラダ
○●生活リズムがみだれていませんか??●○ 夏休みがおわりましたが、体の調子はどうですか? 休み明けは生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムが みだれると、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなっ たりしてしまいます。早寝早起きを心がけ、3食きちんと決まった 時間に食べて、生活リズムを整えましょう。			24 パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ ABCスープ	25 お月見献立 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆかりあえ すいとん汁 お月見ゼリー
28 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 アーモンドあえ けんちん汁	29 ちゃんぽんめん おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き 大根ナムル	30 ごはん 牛乳 鶏肉の青のり揚げ ごまじゃこサラダ さつまいものみそ汁	♪今月の給食目標♪ すききらいなく何でも食べよう まだまだ暑い日が続きますが、 毎日元気にすごすためには 好ききらいなく何でも食べる ことが大切です。	

【今月の地元食材】

米 牛乳 たまご とうふ 生揚げ 油揚げ 生しいたけ
葉ねぎ アスパラガス 出西生姜 きゅうり なす 小松菜

※都合により献立を変更することがあります。

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 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
8/31	月	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいず ハム いんげんまめ あつあげ	しょうが キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう はるさめ	615 781 489
9/1	火	牛乳 ぶた肉 とり肉	もやし にんじん とうもろこし きくら げ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ニラ	ちゅうかめん こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	617 777 441
2	水	牛乳 ぶた肉 みそ なっとう ハム みそ はんぺん とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく	こめ マヨネーズ ごま	609 773 487
3	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき ツナ	たまねぎ トマト ブロッコリー だいこん にんじん なし みかんかん ももかん パインかん	パン さとう しらたまだんご カクテルゼリー ごま	647 805 490
4	金	牛乳 さけ のり あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん かぼ ちゃ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま	607 771 484
7	月	牛乳 ぶた肉 ツナ あつあげ みそ	うめ しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ	612 779 485
8	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ あじ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり パセリ	うどん こめ あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ ごまあぶら	644 779 441
9	水	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ たまご	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	590 770 467
10	木	牛乳 とり肉 ハム わかめ みそ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく こんにゃく	パン ごま あぶら こむぎこ さとう いちじくジャム	634 780 495
11	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ ハム かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ	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	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	594 761 480
14	月	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし こまつな にんじん なめこ ねぎ りんご	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	601 756 478
15	火	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	たまねぎ なす にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト きゅうり キャベツ	ソフトめん あぶら こめ さとう	667 791 461
16	水	牛乳 あじ こんぶ ぶた肉 あつあげ みそ	パプリカ にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	615 782 493
17	木	牛乳 さわら とり肉 ウィンナー	レタス きゅうり にんじん たまねぎ トマト バジル	パン くらさとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも マカロニ	600 747 464
18	金	牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん しゅっさいしょうが にんにく りんご アスパラガス キャベツ とうもろこし	こめ あぶら でんぶん さとう	646 814 513
24	木	牛乳 ホキ ハム ウィンナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな レモン	パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも くろまめきなこクリーム	639 765 516
25	金	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかしそ しいたけ だいこん ねぎ	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん さつまいも おつきみゼリー	642 804 523
28	月	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼ う ねぎ	こめ でんぶん アーモンド じゃがいも	595 772 503
29	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん こむぎこ	633 765 449
30	水	牛乳 とり肉 あおのり こんぶ わかめ ちりめんじゃこ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごま さつまいも	629 797 505

