



7月こんだて写真



令和6年(2024)7月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
1 出雲市共通献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の梅焼き きりぼし だいこん す もの 切干大根の酢の物 あつあげのみそ汁	2 しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華あえ	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き いそか 磯香あえ ごまキムチ汁	4 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚フライ カラフルサラダ ミネストローネ	5 セタ献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 星のコロケ キラキラサラダ たなはたじる セタ汁 たなはた セタゼリー
8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の甘酢かけ ごまじゃこサラダ かきたまみそ汁	9 ごもく 五目うどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ おかかあえ	10 おいしい出雲の一日献立 いすち やさい 出雲野菜で スパイシーカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ トマトとレタスのサラダ	11 にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソース だいこん 大根のサラダ きせつ 季節のすいかで フルーツポンチ	12 斐川銅剣の日献立 くろまい 黒米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの香味フライ こんさい 根菜のごまあえ しじみ汁
			大雨のため 全小・中学校 及び幼稚園 臨時休業	
15 うみ ひ 海の日 	16 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 さけのレモンペッパー焼き アスパラのサラダ	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりのごま酢あえ なつやさい 夏野菜のみそ汁 	18 パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の香味焼き りっちゃんの元気サラダ ABCスープ	今月の給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう きゅうしよく まえ て あら 給食の前には手を洗おう！

※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 もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	しょうが うめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう	615 779 481
2	火	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき	キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	678 790 455
3	水	牛乳 さば のり ぶた肉 あつあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ ごまあぶら ごま	630 790 478
4	木	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉 いんげんまめ	キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん	663 787 523
5	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 かんてん ツナ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし オクラ	こめ じゃがいも はるさめ ごま パンこ こむぎこ さとう あぶら ゼリー	649 782 485
8	月	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ たまご みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	680 864 532
9	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう もやし	うどん こめ(小中) あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	669 774 429
10	水	牛乳 とり肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく りんご トマト きゅうり とうもろこし レタス	こめ こむぎこ あぶら さとう	657 812 504
11	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし パイナップル すいか みかん缶 もも缶	パン さとう こむぎこ あぶら しらたまだんご カクテルゼリー	694 862 513
12	金	牛乳 いわし とり肉 しじみ みそ	れんこん ごぼう にんじん きゅうり ねぎ パセリ	こめ くろまい ごま さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	643 804 521
16	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 さけ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム なす セロリ にんにく トマト パセリ レモン レタス アスパラガス キャベツ	ソフトめん こめ(小中) あぶら	698 843 484
17	水	牛乳 さば みそ わかめ あぶらあげ	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ なす オクラ	こめ さとう でんぷん ごま	638 827 527
18	木	牛乳 とり肉 ハム こんぶ かつおぶし ベーコン	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ パセリ	パン いちごジャム ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも マカロニ	635 772 496