



6月こんだて写真



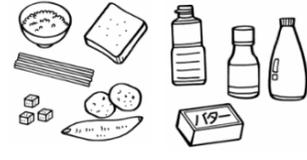
令和5年(2023)6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p>たのほんらい 食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p> <p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p> <p>だ液がたかさん出て、むし歯を予防する</p>	<p>美味しまね認証</p> <p>『美味しまね認証』は、生産者が食べ物の安全や環境を守ることに気を配り、より良い生産を行っている証です。</p> <p>今月の「ねぎ」「しいたけ」「たまご」は、『美味しまね認証』を受けた出雲市産の食材です。</p>	<p>1</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>トマトソースがけ</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>新じゃがのスープ</p>	<p>2</p> <p>かみかみ献立</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さけの青のり揚げ</p> <p>切りほしだいこん切千大根サラダ</p> <p>こんさいじろ根菜汁</p>	
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さんまのおろし煮</p> <p>昆布あえ</p> <p>ごまキムチ汁</p>	<p>6</p> <p>とんこつみそラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>とりささみのサラダ</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チキンの甘酢だれ</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>肉団子のスープ</p>	<p>8</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのレモンペッパー焼き</p> <p>かぼちゃと枝豆のサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>出雲しいたけのみそ汁</p>
<p>いずも給食week</p> <p>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5日～16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。</p>				
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のネギソース</p> <p>ふるさとドレッシングサラダ</p> <p>しじみ汁</p> <p>豆乳プリンタルト</p>	<p>13</p> <p>たまご米粉うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>とびうおの南蛮漬(小中)</p> <p>あじの南蛮漬(幼)</p> <p>きゅうりのサラダ</p>	<p>14</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p>	<p>15</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>16</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>えんむす縁結びごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の唐揚げ</p> <p>いずもやさい出雲野菜のみそ汁</p> <p>デラウェア</p>

<p>19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごまじゃこサラダ とうふ 豆腐のみそ汁</p> 	<p>20 ジャージャーめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ (2こ) ちゅうか 中華あえ</p>	<p>21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き アーモンドあえ なめこ汁</p>	<p>22 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き ツナサラダ フルーツポンチ</p> 	<p>23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ さんしょく 三色あえ わかめスープ</p>
				
<p>26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく や 豚肉のみそ焼き だいこん すもの 大根の酢の物 あつあ 厚揚げのすまし汁</p>	<p>27 スープパゲティ 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 コールスローサラダ</p> 	<p>28 出雲市共通献立 なつやさい 夏野菜のカレーライス (スパイシーカレー) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ</p> 	<p>29 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き レタスのサラダ コーンクリームスープ</p>	<p>30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの かつたあ 竜田揚げ ゆかりあえ あぶらあ 油揚げのみそ汁</p>
				

※都合により献立を変更することがあります。

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	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな	パン くらさとう あぶら さとう じゃがいも	654 822 473
2	金	牛乳 さけ あおのり ハム こんぶ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな	こめ でんぷん あぶら マヨネーズ	653 839 498
5	月	牛乳 さんま こんぶ ぶた肉 あつあげ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	605 771 487
6	火	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 こんぶ わかめ ひじき	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	こめ(小中) ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	679 793 454
7	水	牛乳 とり肉 ひじき だいず さつまあげ ぶた肉	たまねぎ いんげん にんじん チンゲンツアイ ぶなしめじ りんご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	666 857 510
8	木	牛乳 さわら ベーコン	レモン かぼちゃ えだまめ きゅうり たまねぎ トマト パセリ にんじん とうもろこし	パン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら	677 832 520
9	金	牛乳 さば あつあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま	659 847 503
12	月	牛乳 ぶた肉 ツナ しじみ みそ 豆乳	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆず	こめ さとう でんぷん いちじくジャム タルト	654 809 522
13	火	牛乳 たまご あぶらあげ かまぼこ とびうお(小中) あじ(幼)	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ パプリカ きゅうり キャベツ レッドキャベツ	うどん こめ(小中) あぶら さとう ごま でんぷん こめこ	709 821 425
14	水	牛乳 ぎゅう肉 とうふ とり肉 ハム ぶた肉 かつおぶし こんぶ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー セロリ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら パンこ	677 875 527
15	木	牛乳 あじ こんぶ わかめ ハム チキンウインナー	にんじん きゅうり サラパレタス たまねぎ こまつな	パン いちごジャム こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ ごま	631 766 488
16	金	牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ あぶらあげ のやき	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ ぶどう(デラウェア)	こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	695 851 552
19	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	648 819 534
20	火	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ いんげん もやし きゅうり にはら キャベツ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ	674 856 480
21	水	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ ごまあぶら アーモンド	601 761 465
22	木	牛乳 さけ ツナ	バジル パセリ キャベツ にんじん こまつな バナナ みかん缶 パイナップル	パン くらめきなこクリーム しらたまだんご カクテルゼリー さとう ごま	662 800 515
23	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン わかめ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	590 752 450
26	月	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ あつあげ はんぺん	だいこん にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	こめ ごま さとう	596 764 457
27	火	牛乳 ベーコン ハム ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん こめ(小中) あぶら パンこ こむぎこ	652 822 471
28	水	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく キャベツ きゅうり だいこん たかな しそ しょうが りんご れんこん	こめ あぶら こむぎこ	651 814 490
29	木	牛乳 とり肉 ベーコン	かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン さとう マーメレード あぶら こむぎこ	654 824 504
30	金	牛乳 いわし あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	606 755 468