



# 6月こんだて写真



令和6年(2024) 6月発行  
出雲市立斐川学校給食センター


月	火	水	木	金
<b>3</b> <b>かみかみ献立</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのカレーあげ きりぼしだいこん あまず 切干大根の甘酢あえ こんさいじる 根菜汁	<b>4</b> 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 ハムステーキ ツナサラダ	<b>5</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの <sup>たつた</sup> 竜田あげ ひじきのいため煮 にく 肉だんごのスープ	<b>6</b> こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた <sup>にく</sup> 肉の バーベキューソース ごまじゃこサラダ ミネストローネ	<b>7</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 なつとう 納豆サラダ はんぺんのすまし汁 <sup>じる</sup>

がつ か つか きゅうしよく みっか つか こめ とくべつさいばいまい しよう  
**6月10日~14日は、「いずも給食week」3日~4日のお米は「特別栽培米きぬむすめ」を使用します**





いずもし がっこうきゅうしよくりかい ふか かてい しよくせいかつかんが きかい もくてき きゅうしよく  
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。

<b>10</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた <sup>にく</sup> 肉のからあげ ふるさとドレッシングサラダ とうふのみそ汁 <sup>しる</sup>	<b>11</b> にくこめこ 肉米粉うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの南蛮漬 <sup>なんばんづ</sup> け(小中) <sup>しょうちゅう</sup> あじの南蛮漬 <sup>なんばんづ</sup> け(幼) <sup>よう</sup> おかかあえ	<b>12</b> <b>出雲市共通献立</b> なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ	<b>13</b> パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた <sup>にく</sup> 肉の いちじくソースがけ かぼちゃと枝豆 <sup>えだまめ</sup> のサラダ コンソメスープ	<b>14</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ <sup>こうみ</sup> トマトのサラダ しじみ汁 <sup>じる</sup> ももタルト

<p>17 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ごまあえ じゃがいものスープ</p>	<p>18 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョウザ(2こ) アーモンドあえ</p>	<p>19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンの甘酢だれ いそかあえ おふのすまし汁</p>	<p>20 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパーやき キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ</p>	<p>21 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おいしい出雲の一日献立</span> わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆いりメンチカツ いずも 出雲しいたけのみそ汁 デラウエア </p>
--	---	--	---	--



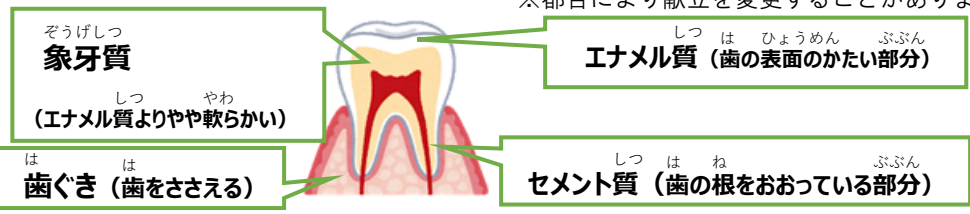
<p>24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの白ねぎソースがけ ゆかりあえ むらくも汁</p>	<p>25 きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ポークコロッケ ひじきのサラダ</p>	<p>26 ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうがやき だいこん 大根のすのもの かぼちゃのみそ汁</p>	<p>27 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースがけ キャベツのサラダ ABCスープ</p>	<p>28 ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのハーブやき きゅうりのサラダ </p>
---	--	--	--	---



※都合により献立を変更することがあります。

こんげつ きゅうしよくむくひょう た  
**今月の給食の目標「よくかんで食べよう」**

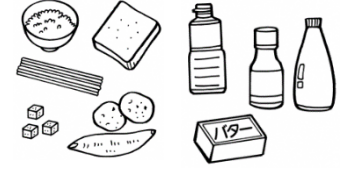
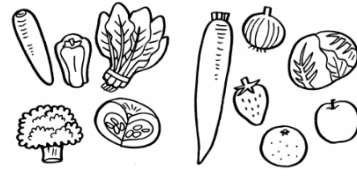
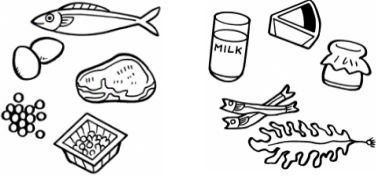
1234...  
かむ かむ  
いつもより5回多くかんでみよう



よくかむために丈夫な歯を育てよう! ~歯を作る栄養素をしっかりとりよう~

- 【カルシウム・リン】  
おも ざいりょう  
歯の主な材料
- 【ビタミンD】  
きゅうしゅうたす  
カルシウムの吸収を助ける
- 【ビタミンA】  
しつ きょうか  
エナメル質を強化する
- 【ビタミンC】  
ぞうげしつ しあ  
象牙質を仕上げる
- 【たんぱく質】  
は どだい は つく  
歯の土台や歯ぐきを作る

# 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
3	月	牛乳 さけ とり肉 あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	632 799 492
4	火	牛乳 ぶた肉 ハム ツナ	たまねぎ にんにく セロリ パセリ マッシュルーム にんじん きゅうり ほうれんそう トマト	ソフトめん こめ(小中) あぶら	706 859 505
5	水	牛乳 さわら ひじき 大豆 さつまあげ とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく いんげん にんじん チンゲンツアイ たまねぎ しめじ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	686 869 539
6	木	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン しろいんげんまめ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ トマト	パン くらざとう さとう ごま	608 747 467
7	金	牛乳 さば みそ なつとう ハム はんぺん わかめ	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	こめ マヨネーズ さとう	648 840 533
10	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら いちじくジャム じゃがいも	646 818 505
11	火	牛乳 牛肉 あぶらあげ とびうお(小中) あじ(幼) かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ パプリカ もやし きゅうり とうもろこし	うどん こめこ こめ(小中) でんぷん あぶら さとう	713 832 471
12	水	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ジャンボピーマン なす にんにく りんご きゅうり だいこん たかな れんこん しそのは しょうが	こめ あぶら	632 781 482
13	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン	かぼちゃ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ	パン りんごジャム いちじくジャム でんぷん マヨネーズ じゃがいも	653 793 510
14	金	牛乳 あじ しじみ みそ	パセリ トマト きゅうり とうもろこし レタス ねぎ もも	こめ パンこ ごま あぶら でんぷん こめこ さとう こむぎこ タルト	673 815 550
17	月	牛乳 ぶた肉 だいず あおだいず きんときまめ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな しょうが	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	658 834 516
18	火	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ チンゲンツアイ にんにく ほうれんそう もやし キャベツ なら	ちゅうかめん こめ(小中) こむぎこ あぶら アーモンド	635 814 451
19	水	牛乳 とり肉 のり とうふ ふ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら こめ さとう	629 797 492
20	木	牛乳 チーズ さけ ツナ	レモン キャベツ とうもろこし きゅうり バナナ みかん缶 もも缶 パイナップル	パン さとう あぶら しらたまだんご カクテルゼリー	682 853 518
21	金	牛乳 わかめ とり肉 とうふ みそ	えだまめ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ デラウエア	こめ パンこ あぶら でんぷん さとう	600 771 500
24	月	牛乳 あじ たまご とり肉	白ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しそのは	でんぷん あぶら さとう こめ	605 763 472
25	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ひじき	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	うどん こめ(小中) あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ	686 800 449
26	水	牛乳 ぶた肉 わかめ あつあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう	615 777 481
27	木	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんじん かぼちゃ	パン さとう でんぷん マカロニ あぶら	624 778 459
28	金	牛乳 ぶた肉 さわら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー セロリ パジル パセリ パプリカ きゅうり トマト	あぶら こめ ごま こむぎこ	619 780 483