



# 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
<b>1 出雲市共通献立</b> ごはん 牛乳 ぶた肉の梅焼き 切干大根の酢のもの あつあげのみそ汁	<b>2</b> 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き 中華あえ	<b>3</b> ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯香あえ ごまキムチ汁	<b>4</b> パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 白身魚フライ カラフルサラダ ミネストローネ	<b>5 七夕献立</b> ごはん 牛乳 星のコロケ キラキラサラダ 七夕汁 七夕ゼリー
<b>8</b> ごはん 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	<b>9</b> 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ おかかあえ	<b>10 おいしい出雲の一日献立</b> 出雲野菜で スパイシーカレーライス 牛乳 オムレツ トマトとレタスのサラダ	<b>11</b> にんじんパン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソース 大根のサラダ 季節のすいかで フルーツポンチ	<b>12 斐川銅剣の日献立</b> 黒米ごはん 牛乳 いわしの香味フライ 根菜のごまあえ しじみ汁
			<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <b>大雨のため 全小・中学校 及び幼稚園 臨時休業</b> </div>	
<b>15</b> <b>海の日</b> 	<b>16</b> 夏のスパゲッティ ミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 さけのレモンペッパー焼き アスパラのサラダ	<b>17</b> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりのごま酢あえ 夏野菜のみそ汁	<b>18</b> パン いちごジャム 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	<b>今月の給食目標</b> <b>衛生に気をつけよう</b>  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	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 こんにやく 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 くらめきなこクリーム 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 くらまい 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