



7月こんだてひょう



令和7年(2025)7月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう  きゅうしょくまえ て あら 給食の前には手を洗おう!	1 きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの南蛮漬 こんさい 根菜サラダ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ さんしよく 三色あえ かまぼこのすまし汁 ひんやりみかん	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き すもの わかめの酢の物 こまつな 小松菜のみそ汁	4 パン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚のフライ グリーンサラダ すいか入りフルーツポンチ 
7 【七夕献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロケ あま がわ 天の川サラダ オクラのみそ汁 	8 スープパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香草あげ こまつな 小松菜とひじきのナムル	9 【おいしい出雲の一日】 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 いずも 出雲アスパラガスのサラダ 	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あんかけ いそかあえ じゃがいものみそ汁	11 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 鮭のレモンペッパー焼き トマトのサラダ ミートボールのスープ 
14 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うめ や 豚肉の梅焼き きりばしだいこん す もの 切干大根の酢の物 あつあ 厚揚げのみそ汁	15 しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ よう しよう こ ちゅう こ (幼・小2個、中3個) ごまじゃこびたし	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ばんさんすう むらくも汁	17 さばそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 パプリカのサラダ ワンタンスープ 	≡★≡★≡★≡★≡★≡★≡★≡★  ≡★≡★≡★≡★≡★≡★≡★≡★

※都合により献立を変更することがあります。

夏のいずもスクールランチクッキング 開催のお知らせ

【献立テーマ】

おいしい出雲の
一日献立



回	日程	
第1回	令和7年7月23日(水)	10:00~12:30
第2回		14:00~16:30
第3回	令和7年7月24日(木)	10:00~12:30
第4回		14:00~16:30
第5回	令和7年7月25日(金)	10:00~12:30
第6回		14:00~16:30
第7回	令和7年7月26日(土)	10:00~12:30
第8回		14:00~16:30

★場所／出雲市立出雲学校給食センター（出雲市長浜町516-55）

★対象／保護者同伴の市内在住または市内在学の小学生・中学生（各回20名程度）

※小学校5・6年生、中学生は、お子さんだけの参加もできます。

※就学前のお子さんは参加できません。

★参加費／「1人・300円」（食材費）※当日集金します。

★持って来るもの／エプロン、バンダナ、マスク、飲み物

★申込み方法／右の二次元コードを読み込み「しまね電子申請サービス」から申し込んでください。

または、裏面の「申込み」の①～⑦に記入し、FAX・郵送で申し込んでください。

※定員を超えた場合は抽選となり、後日、抽選結果をメールでお知らせします。

kyuushoku@city.izumo.shimane.jpからのメールが受信できるように設定をお願いします。

★申込み先／〒693-0043 出雲市長浜町516-55 学校給食課（FAX:0853-28-0063）

※問い合わせ：担当 江角、榎野（電話：0853-28-0062）メール：kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み締切／ 7月9日（水）（必着）

★申込み用紙は裏面にあります。



申込みはこちらから



食 品 の は た ら き

おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を整える
もとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし まぐろ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パプリカ ごぼう れんこん きゅうり	ごはん あぶら うどん さとう でんぷん	482 697 850
2	水	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	522 648 814
3	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あつあげ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	509 640 812
4	金	ぎゅうにゅう ホキ だいず	キャベツ こまつな きゅうり すいか みかん もも パイナップル	パン あぶら ナタデココ しらたまだんご ゼリー さとう パンこ こむぎこ	532 688 845
7	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ かんてん	たまねぎ レタス きゅうり にんじん もやし スイートコーン おくら	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	464 624 758
8	火	ぎゅうにゅう ベーコン あじ ひじき	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト セロリ バジル こまつな きゅうり スイートコーン	ごはん あぶら スパゲッティ でんぷん さとう ごまあぶら	460 660 800
9	水	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろ	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん りんご にんにく ピーマン アスパラガス キャベツ	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	515 650 820
10	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	513 647 820
11	金	ぎゅうにゅう さけ まぐろ とりにく ぶたにく	レモン トマト レタス きゅうり たまねぎ スイートコーン エリンギ にんじん チンゲンサイ	パン くるまめきなこクリーム ドレッシング あぶら でんぷん	502 637 764
14	月	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ みそ	しょうが うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	ごはん さとう ごま じゃがいも	514 650 821
15	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく ひじき	にんじん もやし たけのこ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら	ごはん あぶら ちゅうかめん さとう ごま でんぷん こむぎこ	447 622 779
16	水	ぎゅうにゅう さわら ハム たまご とうふ わかめ	キャベツ きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ	ごはん マロニー さとう ごまあぶら でんぷん	479 608 766
17	木	ぎゅうにゅう さば おから ハム ぶたにく	にんじん グリンピース しょうが パプリカ きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな	ごはん あぶら さとう ドレッシング こむぎこ でんぷん	491 620 783

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、ピーマン、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、なす、しいたけ



〔夏のいずもスクールランチクッキング申込用紙〕

FAX:0853-28-0063

①	希 望 日 ・ 時 間	・ 第1希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
	(第2希望まで可)	・ 第2希望 月 日 () (午前 ・ 午後)		
②	参 加 人 数	人 (参加する児童・生徒・保護者の合計人数)		
③	学 校 ・ 学 年	学校 年	学校 年	学校 年
	(ふ り が な) 児 童 ・ 生 徒 氏 名			
④	(ふ り が な) 保 護 者 氏 名		参加	する ・ しない
⑤	自 宅 の 住 所	〒 - 出雲市		
⑥	日 中 連 絡 先			
⑦	メ ー ル ア ド レ ス			

※ご記入いただいた個人情報、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。