



2月こんだてひょう



令和8年(2026)2月発行
出雲市立出雲学校給食センター
大好き☆出雲!

月	火	水	木	金
2 【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 豆まきサラダ 豚汁	3 きつねうどん おむすび(小・中) メンチカツ 大根のごま酢あえ	4 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 白菜の磯香あえ すいとん汁	5 【高松小希望献立】 わかめごはん 牛乳 さけの香味焼き 納豆サラダ 春雨スープ りんごゼリー	6 セルフサンド パン ハムカツ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ カレースープ
9 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 海そうサラダ 大根のみぞ汁	10 ジャージャーメン おむすび(小・中) 春巻き キャベツの酢の物	せいかつ 生活リズムを ととのえよう	12 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 中華サラダ わかめスープ	13 黒糖パン 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き カラフルサラダ お豆のポタージュ
16 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ こんぶあえ 中華たまごスープ	17 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 白身魚フライ グリーンサラダ	18 【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 豚肉の いちじくソースかけ 根菜サラダ 出雲しいたけのみぞ汁	19 【三市交流献立 津山の日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のじゃこあえ そすり鍋	20 パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 花野菜サラダ ミネストローネ
24 ごもく 五目うどん おむすび(小・中) かぼちゃ挽肉コロッケ 甘酢あえ ※都合により献立を変更 することができます。	25 【河南中希望献立】 さつまいもの カレーライス オムレツ 大根の中華あえ	かなんちゅうきょううこんだて 26 【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ ごまあえ みそけんちん汁	いすもしょううつうこんだて 27 パン 牛乳 さわらの香草揚げ レタスのマヨサラダ 白菜と ミートボールのスープ	

今月の給食目標
「健康を考えて食べよう」

それぞれ違うはたらきをもった食品を組み合わせて、バランス良く食べましょう！



さんし こうりゅうこんだて にち
三市交流献立(19日)
こんげつ おかやまけんつやまし なべ うし
今月は、岡山県津山市の「そすり鍋」です。牛の
骨についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古
くから親しまれている料理です。削ることを、津山
の方言で「そする」ということから、この名がつい
たそうです。

特別栽培米ウィーク(9日～20日)

とくべついばいまい いすもしらない がっこうきゅうしょくよう のうやく
特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や
ひ
かがくひりょう 化肥肥料となるべく減らしてつくられています。斐
川町にある米田んぼで栽培された「特別栽培米き
ぬむすめ」を味わっていただきましょう。



食品のはたらき



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

2月	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく しろねぎ	ごはん さつまいも さとう あぶら でんぷん ドレッシング	503 640 811
3火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん しろねぎ だいこん ほうれんそう	うどん ごはん(小・中) さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら	476 661 797
4水	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおぶし とうふ みそ	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも すいとん	516 648 821
5木	ぎゅうにゅう わかめ さけ なつとう ハム みそ あつあげ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ぶなしめじ もやし チンゲンサイ	ごはん はるさめ りんごゼリー ごまあぶら マヨネーズ	504 627 783
6金	ぎゅうにゅう ハム まぐろ ベーコン	キャベツ きゅうり スイートコーン れんこん ブロッコリー にんじん	パン じゃがいも パンこ でんぷん あぶら さとう	485 636 748
9月	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ あぶらあげ みそ	レタス にんじん きゅうり だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	491 616 785
10火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん ごはん(小・中) はるさめ マロニー ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぷん	483 679 791
12木	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん スイートコーン	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	480 605 766
13金	ぎゅうにゅう ホキ ハム だいず しろいんげんまめ	レモン レタス カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン くろざとう あぶら さとう こむぎこ	490 643 791
16月	ぎゅうにゅう あじ まぐろ こんぶ とうふ たまご	パプリカ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	476 600 764
17火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい レタス きゅうり キャベツ	スペゲッティ ごはん(小・中) こむぎこ パンこ あぶら バター ドレッシング さとう	439 655 788
18水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ あつあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり しいたけ こまつな	ごはん さつまいも いちじくジャム ごま ドレッシング でんぷん	527 661 838
19木	ぎゅうにゅう さば ちりめんじやこ ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	こまつな キャベツ スイートコーン だいこん はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ みずな	ごはん さとう	478 610 768
20金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	レモン ブロッコリー カリフラワー キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	パン イチゴジャム じゃがいも でんぷん あぶら さとう ドレッシング	530 677 828
24火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり	うどん ごはん(小・中) さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	430 614 773
25水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく りんご ほうれんそう だいこん	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	537 678 852
26木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい こんにゃく	ごはん でんぷん ごま ごまあぶら	452 600 771
27金	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく	にんにく バジル レタス キャベツ レッドキャベツ スイートコーン はくさい にんじん たまねぎ	パン じゃがいも はるさめ でんぷん マヨネーズ あぶら	529 681 843

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、チンゲンサイ、みずな、白ねぎ、ねぎ
しいたけ、さつまいも、いちじくジャム

