



8・9月こんだてひょう



令和7年(2025)8月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんがつ ぎゅうしゅくちゅうひょう 今月の給食目標 好き嫌がなく 何でも食べよう 	 みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは、食べることで活動したり成長したりしています。 毎日を元気に過ごすために、いろいろな食べ物から栄養をとる必要があります。苦手だと感じるものも、まずは一口食べてみるようにしましょう。 			8/29 パン メープルジャム 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ
9/1 ごはん 牛乳 鶏肉のごまがらめ うめあえ じゃがいものみそ汁	2 にゅうめん おむすび（小・中） 牛乳 さばのしょうが焼き もみのりおひたし	3 夏野菜のカレーライス 牛乳 ハムカツ トマトと枝豆のサラダ	4【多伎小希望献立】 かりかり梅ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ （小・中） ささみフライ（幼） 海そうサラダ なめこ汁	5 黒糖パン 牛乳 さわらのハーブ焼き カラフルサラダ フルーツポンチ
8【出雲市共通献立】 ごはん 牛乳 さけのカレーあげ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	9 しょうゆラーメン おむすび（小・中） 牛乳 きびなごのからあげ 中華サラダ	10 ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 キャベツとわかめのサラダ 根菜のみそ汁	11 ごはん 牛乳 豚肉のレモンソースかけ 三色あえ 春雨スープ	12 りんごパン 牛乳 オムレツ ひじき入りサラダ ミネストローネ
	16 きつねうどん おむすび（小・中） 牛乳 てりやき豆腐ハンバーグ 切り干し大根の酢の物	17【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 出雲アスパラガスと パプリカのサラダ かきたま汁	18 まめなそぼろどんぶり 牛乳 キャベツのツナあえ わかめスープ	19 セルフバーガー 丸パン 白身魚のフライ コールスローサラダ 牛乳 カレースープ
22【塩冶小希望献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ りっちゃんの元気サラダ ABCスープ みかんクレープ		24 ごはん 牛乳 シューマイ （幼・小2個、中3個） 大根のナムル マーボー豆腐	25 ごはん 牛乳 あじのかば焼き ごまあえ 豚汁	26 パン 牛乳 豚肉の バーベキューソースかけ 花野菜サラダ 豆のポタージュ
29 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 納豆サラダ 西浜いものみそ汁	30 トマトスープパグッティ おむすび（小・中） 牛乳 メンチカツ 根菜サラダ	生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」 早寝 睡眠は、疲れをとったり体を成長させたりするために欠かせません。 夜は早く寝て、十分な睡眠をとしましょう。 早起き 朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。 朝ごはん 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。 午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。		

※都合により献立を変更することがあります。

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)

29	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	レタス きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ しめじ キヌサヤ	パン メープルジャム でんぷん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	497 635 775
1	月	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん うめ たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	512 642 814
2	火	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ さば のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが こまつな キャベツ	ひやむぎ ごはん さとう あぶら	406 605 747
3	水	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく レタス トマト きゅうり えだまめ	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん パンこ	558 700 859
4	木	ぎゅうにゅう とりにく チーズ(小・中) わかめ こんぶ あつあげ みそ	うめ キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	475 615 751
5	金	ぎゅうにゅう さわら まぐろ だいず	パセリ バジル レタス パプリカ きゅうり なし みかん もも パイナップル	パン くるぎとう ドレッシング さとう しらたまだんご ゼリー	532 691 853
8	月	ぎゅうにゅう さけ のり かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ オクラ	ごはん でんぷん あぶら	492 618 786
9	火	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム	もやし にんじん たけのこ きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	436 636 768
10	水	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし わかめ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん しいたけ こまつな	ごはん さとう でんぷん ドレッシング じゃがいも	478 627 745
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	レモン ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	533 673 849
12	金	ぎゅうにゅう たまご まぐろ ひじき ベーコン だいず	りんご キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト セロリ	パン あぶら さとう じゃがいも	461 609 751
16	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	うどん ごはん さとう あぶら パンこ でんぷん ごま	425 630 773
17	水	ぎゅうにゅう さば ハム たまご とうふ	アスパラガス キャベツ パプリカ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	ごはん さとう あぶら でんぷん	481 611 770
18	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろ あつあげ わかめ	グリンピース しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	468 588 755
19	金	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり レッドキャベツ スイートコーン たまねぎ エリンギ にんじん チンゲンサイ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん	456 599 758
22	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし	しょうが キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ だいこん さやいんげん	ごはん でんぷん あぶら さとう マカロニ みかんクレープ	575 701 861
24	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	だいこん ほうれんそう きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	518 593 824
25	木	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	512 647 818
26	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろはなまめ てぼうまめ	にんにく しょうが りんご レモン カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう ごま ドレッシング こむぎこ あぶら バター	522 671 831
29	月	ぎゅうにゅう さわら なつとう ハム みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん マヨネーズ さつまいも	515 649 820
30	火	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト セロリ ごぼう れんこん きゅうり	スパゲッティ ごはん あぶら パンこ こむぎこ ごま ドレッシング	523 709 850

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、チンゲンサイ、
葉ねぎ、しいたけ、西浜いも

