




# 6月こんだてひょう




令和8年(2026) 6月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>1【出雲市共通献立】</b> いずも し きょうつうこんだて ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ ゆかりあえ わかめのみそ汁	<b>2</b> しお 塩ラーメン おむすび (小・中) 牛乳 きびなごのねぎ揚げ 海そうサラダ	<b>3</b> ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 中華スープ	<b>4【かみかみ献立】</b> こんだて ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の のりマヨあえ 根菜のみそ汁	<b>5</b> セルフハンバーガー 「パン 照り焼きハンバーグ 牛乳 カラフルサラダ カレースープ
<b>8</b> ごはん 牛乳 鶏肉の レモンペッパー焼き 三色あえ なめこ汁 	<b>9</b> クリームスパゲッティ おむすび (小・中) 牛乳 ホキの香草揚げ キャベツと コーンのサラダ 	<b>10</b> ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き りっちゃんの元気サラダ とうふのすまし汁	<b>11</b> ごはん 牛乳 いわしの梅煮 納豆サラダ 豚汁	<b>12</b> 黒糖パン 牛乳 まぐろカツ レタスとじゃこのサラダ トマトと ミートボールのスープ
<b>いずも給食week</b> 				
いずも し がっこうきょうしやく りかい ふか かてい しよくせいかつ かんがが きかい もくてき きょうしやく さだめ 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 きかんちゆう いずも しさん のうさんぶつ しよくひん せつきよくてき と い がつ か にち いずも し ひかわ 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。また、6月8日～19日には、出雲市斐川 ちゆう まいまいた のうやく かが ひりょう へ そだ とくべつさいばいまい ていきょう 町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。				
<b>15</b> まめなそぼろ丼 牛乳 きゅうりの さっぱりあえ なすと かぼちゃのみそ汁  	<b>16</b> ごもく 五目うどん おむすび (小・中) 牛乳 さわらのみそだれかけ 大根ののりあえ	<b>17【おいしい出雲の一日】</b> なつやさい 夏野菜の カレーライス 牛乳 オムレツ トマトのサラダ  	<b>18</b> ごはん 牛乳 豚肉の いちじくソースかけ キャベツのごまあえ 出雲しいたけのみそ汁 	<b>19</b> パン・ブルーベリージャム 牛乳 あじの香味フライ サラノバレタスと アスパラガスのサラダ たまごスープ 
<b>22</b> ごはん 牛乳 チキン南蛮 磯香あえ ごぼう団子のみそ汁	<b>23</b> ジャージャーめん おむすび (小・中) 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2こ/中3こ) 甘酢あえ	<b>24</b> ごはん 牛乳 たらりの青のり揚げ 夏大根のサラダ みそけんちん汁 サイダーゼリー 	<b>25</b> ごはん 牛乳 ポークチャップ レンコンサラダ 春雨スープ	<b>26</b> パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 メンチカツ ツナサラダ コンソメスープ 


<b>29</b> ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	<b>30</b> たまごうどん おむすび (小・中) 牛乳 豚肉コロッケ ひじきの和え物 
---	--

**よくかんで、食事をしていませんか??**  
**かむってこんなにすばらしい!**


しよくじ ととき なんかい た たべていますか。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸  
 収されやすくなるだけでなく、体や心にもいいことがたくさんありますよ。




むし歯を予防する!



消化・吸収をよくする!




食べ過ぎを防ぐ!



歯並びや発声がよくなる!

こんげつ きょうしやくもくひょう  
**今月の給食目標**  
**よくかんで食べよう**




うんどうのうりよく  
運動能力をフルに発揮できる!



ひょうけつがよたかになる!  
表情がよたかになる!



リラックスできる!



きおくりよく  
記憶力がよくなる!

# 食品のはたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(補助的)

1	月	ぎゅうにゅう あじ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ しそ	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	482 603 770
2	火	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム わかめ こんぶ	にんじん キャベツ もやし きくらげ にんにく ねぎ ほうれんそう とうもろこし レタス	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら こむぎこ	433 631 763
3	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん もやし こまつな たまねぎ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	507 634 806
4	木	ぎゅうにゅう さけ とりにく のり あつあげ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん とうもろこし れんこん ごぼう こまつな	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	483 613 774
5	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず	たまねぎ レタス にんじん きゅうり カリフラワー しめじ パセリ	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング さとう でんぷん	453 611 765
8	月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	レモン ほうれんそう もやし にんじん なめこ たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	476 603 761
9	火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ にんにく バジル キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ ごはん (小・中) あぶら バター こむぎこ でんぷん さとう ドレッシング	452 663 800
10	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	ごはん ごま さとう あぶら	506 634 801
11	木	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし なつとう ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	うめ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	ごはん マヨネーズ さとう でんぷん	514 627 798
12	金	ぎゅうにゅう まぐろ ちりめんじゃこ こんぶ わかめ ぶたにく とりにく	ほうれんそう レタス にんじん たまねぎ とうもろこし トマト パセリ にんにく	パン くらざとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん あぶら	495 625 800
15	月	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム みそ かつおぶし	グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら	488 614 781
16	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら のり みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん きゅうり キャベツ	うどん ごはん (小・中) さとう あぶら でんぷん	439 654 787
17	水	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ジャンボピーマン にんにく りんご キャベツ トマト きゅうり	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	512 627 801
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ もやし しいたけ たまねぎ こまつな	ごはん じゃがいも いちじくジャム ごま でんぷん	494 618 786
19	金	ぎゅうにゅう たまご ベーコン あじ わかめ	アスパラガス サラノバレタス きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ パセリ	パン ブルーベリージャム こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	514 660 798
22	月	ぎゅうにゅう とりにく のり かつおぶし わかめ みそ たら	たまねぎ りんご こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん でんぷん あぶら さとう	510 641 812
23	火	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	460 605 776
24	水	ぎゅうにゅう たら のり とうふ みそ	だいこん レタス パプリカ こんにやく ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん サイダーゼリー じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	505 630 792
25	木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ	たまねぎ トマト れんこん にんじん キャベツ えのきたけ もやし こまつな	ごはん はるさめ ごま ドレッシング あぶら さとう	496 626 794
26	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ こまつな	パン くらまめきなこクリーム こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	584 700 838
29	月	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつお あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	479 603 767
30	火	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	うどん ごはん (小・中) じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	459 646 815

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、きゅうり、しいたけ、かぼちゃ、こまつな  
ねぎ、サラノバレタス、チンゲンサイ、ジャンボピーマン、いちじくジャム

