



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
1【出雲市共通献立】 いずも し きょうつうこんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なんぼん あじの南蛮づけ ゆかりあえ しる わかめのみそ汁	2 しお 塩ラーメン しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あ きびなごのねぎ揚げ かい 海そうサラダ	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう ちゅうか 中華スープ	4【かみかみ献立】 こんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうみ や さけの香味焼き きりほしだいこん 切干大根の のりマヨあえ こんさい 根菜のみそ汁	5 セルフハンバーガー 「パン て や 照り焼きハンバーグ ぎゅうにゅう 牛乳 カラフルサラダ カレースープ
8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の や レモンペッパー焼き さんしよく 三色あえ じる なめこ汁	9 クリームスパゲッティ しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こうそう あ ホキの香草揚げ キャベツと コーン コーンのサラダ	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のごまみそ焼き げん き りっちゃんの元気サラダ じる とうふのすまし汁	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うめ に いわしの梅煮 なっとう 納豆サラダ ぶたじる 豚汁	12 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 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
いずも給食week 	いずも し がっこうきょうしよく りかい ふか かてい しよくせいかつ かんが き かい もくてき きょうしよく さだ 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。			
15 きゅうしよく まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりの さっぱりあえ なすと かぼちゃのみそ汁	16 ごもく 五目うどん しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのみそだれかけ だいこん 大根ののりあえ	17【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 トマトのサラダ	18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の いちじくソースかけ キャベツのごまあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁	19 パン・ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 こうみ 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
22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なんぼん チキン南蛮 いそ か 磯香あえ だんご ごぼう団子のみそ汁	23 ジャージャーめん しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 蒸しシューマイ よう しょう ちゅう (幼・小2こ/中3こ) あます 甘酢あえ	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あお あ たらりの青のり揚げ なつだいこん 夏大根のサラダ じる みそけんちん汁 サイダーゼリー	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ レンコンサラダ はるさめ 春雨スープ	26 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ツナサラダ コンソメスープ
29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き こんぶあえ あつ あ 厚揚げのみそ汁	30 たまごうどん しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉コロッケ ひじきの和え物	よくかんで、食事をしていますか？ かむってこんなにすばらしい！ しよくじ とき なんかい た 食事の時に、何回かんで食べていますか。よくかんで食べると、食べ物 た もの えいよう きゅう 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。		

※都合により献立を変更することがあります。

こん げつ きゅうしよくもくひょう

今月の給食目標

よくかんで食べよう

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！

うんどうのうりよく運動能力をフルに発揮できる！

ひょうけいよう表情がゆたかになる！

リラックスできる！

きおくりょ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
(キーワード)

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 とりにつく ぶたにつく 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 とりにつく 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 ぶたにつく とりにつく 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 とりにつく 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 とりにつく 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 ぶたにつく 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 ぶたにつく 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 こんにゃく 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 ぶたにつく とりにつく	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 くろざとう 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 ぶたにつく だいず ハム みそ かつおぶし	グリンピース 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 とりにつく 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 ぶたにつく 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 ぶたにつく 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 とりにつく 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 ぶたにつく 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 こんにゃく 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 ぶたにつく 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 ぶたにつく とりにつく 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 くろ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 とりにつく 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 とりにつく あぶらあげ ぶたにつく 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

