

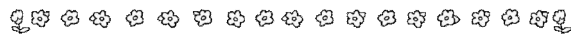


7月こんだてひょう



令和8年(2026)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 きゅうしよくひょう 今月の給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう あつ しよくちゅうどく はっせい 暑くなると食中毒が発生しやすくなります。 きゅうしよく じゅんび まえ せつ 給食の準備の前には石けんでしっかりと手を洗い、清潔な ハンカチでふきましょう。給食当番さんはきれいな白衣 ぼうし や帽子、マスクをつけて、えいせい き 衛生に気をつけましょう。	きちんと手を あらおう	1 まめなそぼろ丼 どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜サラダ ちゅうか 中華スープ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのピリ辛ソース から アーモンドあえ じる とうふのすまし汁	3 パン ぎゅうにゅう 牛乳 かつおフライ レタスとコーンのサラダ スイカ入り フルーツポンチ
6 【七夕献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 星のコロケ ほし あま がわ 天の川サラダ オクラのみそ汁 しる ももゼリー	7 しょうゆラーメン おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりの や さっぱりあえ	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろし煮 に あま ず 甘酢あえ かきたま汁 じる	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の香味焼き ぶたにく こう み や ごまじゃこびたし なつ や さい い 夏野菜のみそ汁 しる	10 パン ミルクチョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のカレー焼き トマトと枝豆のサラダ えだまめ ミートボールのスープ
13 【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 きりぼしだいこん す もの 切干大根の酢の物 あつ あ しる 厚揚げのみそ汁	14 ミートソーススパゲッティ おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き や ゆかりあえ	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮づけ なんぼん 中華あえ ちゅうか はな じる 花ふのすまし汁	16 【おいしい出雲の一日】 なつ や さい 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 い ち に ち サラダ	17 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ ひじき入りサラダ い えーびー えーびー ABCスープ



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】 地元食材を使った 給食おすすめメニュー



※都合により献立を変更することがあります。

回	日	程
第1回	令和8年8月5日(水)	10:00~12:30
第2回		14:00~16:30
第3回	令和8年8月6日(木)	10:00~12:30
第4回		14:00~16:30
第5回	令和8年8月7日(金)	10:00~12:30
第6回		14:00~16:30
第7回	令和8年8月8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、お子さんだけでの参加もできます。

※就学前のお子さんは参加できません。

★参加費／「1人・400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[申込み用紙]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 石飛、山本 (電話: 0853-28-0062) メール: kyuushoku@city.izumo.shimane.jp

★申込み締切／ 7月15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
もとなる食品



おもに体の調子を整える
もとなる食品



おもにエネルギーの
もとなる食品



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	水	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず かつお あつあげ	グリーンピース ごぼう れんこん しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング はるさめ ごまあぶら	498 625 798
2	木	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ	にんにく パプリカ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら でんぷん さとうアーモンド	517 651 827
3	金	ぎゅうにゅう かつお ひじき	レタス きゅうり とうもろこし パプリカ すいか みかん もも パイナップル	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ナタデココ しらたまだんご ゼリー	523 667 808
6	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいず かんてん たら みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん オクラ しいたけ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング ももゼリー	509 670 809
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ かつおぶし	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり うめ	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら ごま	425 625 757
8	水	ぎゅうにゅう さば ハム たまご とうふ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう マロニー	532 672 843
9	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ こうやどうふ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ なす たまねぎ しめじ	ごはん ごま ごまあぶら	511 642 813
10	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レタス トマト きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	パン ミルクチョコクリーム ドレッシング でんぷん あぶら じゃがいも	522 660 791
13	月	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお 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 キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	520 655 829
14	火	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ さけ	なす たまねぎ にんじん グリンピース パセリ バジル にんにく もやし きゅうり こまつな しそ	スパゲッティ ごはん(小・中) あぶら バター こむぎこ	444 650 793
15	水	ぎゅうにゅう あじ ハム こんぶ わかめ とうふ	たまねぎ パプリカ だいこん にんじん きゅうり ねぎ しめじ ごぼう	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん ふ	492 622 783
16	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお	にんにく かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ジャンボピーマン りんご アスパラガス キャベツ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	509 641 802
17	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	レタス きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	459 621 774

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、アスパラガス、ジャンボピーマン、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、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	〒 ー 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は、抽選結果、参加内容通知の送付・連絡のみに利用します。