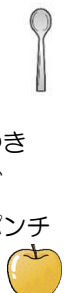




8・9月こんだてひょう



令和8年(2026) 8月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
8/31 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ かい 海そうサラダ えーばーしー ABCスープ	9/1 とんこつラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き もやしのナムル	いずもしきょうつうこんだて 2【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのカレーあげ いそかあえ かぼちゃのみそ汁	3【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉の いちじくソースかけ アスパラガスの ごまドレッシングあえ いずも 出雲しいたけのすまし汁	4 パン ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉のてりやき カラフルサラダ なし 梨のフルーツポンチ 
7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩やき アーモンドあえ だんご ごぼう団子のみそ汁 	8 きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 にく たつた ぶた肉の竜田あげ きりぼしだいこん すも 切干大根の酢の物	9 なつ やさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのハーブやき トマトと枝豆のサラダ 	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン きゅうりのごま酢あえ わかめスープ	11 パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ひじき入りサラダ ミネストローネ
14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉のごまがらめ うめあえ ジャがいものみそ汁 	15 にゅうめん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こうみ あじの香味フライ こんさい 根菜サラダ	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ しょう ちゅう (幼・小2こ、中3こ) ばんさんすう い どうふ なす入りマーボー豆腐 	よつがねしょうきぼうこんだて 17【四絡小希望献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうそう さけの香草やき ほうれんそうのおひたし ぶたじる 豚汁 さつまいもと栗のタルト 	18 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグの 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ カレースープ
せいかつ 〇〇生活リズムがみだれていませんか??〇〇 なつやす 夏休みがおわりましたが、体の調子はどうですか? やす あ 休み明けは生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムが からだ みだれると、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなっ たりしてしまいます。早寝早起きを心がけ、3食きちんと決まった じかん 時間に食べて、生活リズムを整えましょう。  			24【お月見献立】 つきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さといもコロッケ かわりあえ じる すいとん汁 	25 りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉の パーベキューソースかけ レタスのサラダ コンソメスープ
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のしょうが焼き やさい 野菜のこんぶあえ にしほ 西浜いものみそ汁 	29 クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こうそう ホキの香草あげ ごまじゃこサラダ	しょうきぼうこんだて 30【みなみ小希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉のレモンソースかけ 納豆サラダ 春雨スープ 	こんげつ きゅうしよくくひょう ♪今月の給食目標♪ すききらいなく何でも食べよう まだまだ暑い日が続き ますが、毎日元気にすごす ためには好ききらいなく 何でも食べることが たいせつ 大切です。   	

～給食のおすすめメニューレシピ～

出雲学校給食センターのホームページに掲載しています♪
 こちらの二次元コードからご覧になれます。
 8・9月のメニューから…「なす入りマーボー豆腐」



※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



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
(キモチー)

8/31	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こんぶ かつお ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	464 586 746
1	火	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし ほうれんそう にんにく	ちゅうかめん あぶら さとう ごはん (小・中) はるさめ こむぎこ ごまあぶら ごま	473 653 758
2	水	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう 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	489 613 780
3	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ	アスパラガス キャベツ とうもろこし しいたけ にんじん だいこん チンゲンサイ	ごはん いちじくジャム でんぷん ごま ドレッシング	492 619 785
4	金	ぎゅうにゅう とりにく かつお だいず	にんにく しょうが 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 ドレッシング さとう しらたまだんごゼリー	512 664 811
7	月	ぎゅうにゅう さば たら わかめ みそ	もやし にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	ごはん アーモンド でんぷん	472 601 758
8	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 ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	うどん さとう ごはん (小・中) あぶら でんぷん ごま	473 690 840
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	にんにく かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン りんご パセリ トマト バジル ほうれんそう えだまめ レタス	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	534 665 839
10	木	ぎゅうにゅう とりにく かつお あつあげ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	493 621 786
11	金	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず ベーコン	キャベツ ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ トマト セロリ	パン いちごジャム あぶら さとう じゃがいも	484 623 758
14	月	ぎゅうにゅう とりにく かつお あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	ごはん でんぷん あぶら ごま じゃがいも さとう	512 641 814
15	火	ぎゅうにゅう かまぼこ あじ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ ごぼう れんこん きゅうり	そうめん ごはん (小・中) こむぎこ ごま パンこ あぶら ドレッシング さとう	435 644 775
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく なす たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん マロニー さとう ごまあぶら あぶら	541 619 858
17	木	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ さけ	ほうれんそう もやし にんじん バジル たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん さつまいも くり タルト あぶら	528 647 796
18	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし エリンギ チンゲンサイ	パン くるさとう パンこ でんぷん じゃがいも	474 620 776
24	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ しそ ごぼう ねぎ	ごはん さといも パンこ じゃがいも あぶら さとう すいとん	502 607 764
25	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ベーコン	りんご にんにく しょうが レモン ほうれんそう レタス にんじん きぬさや とうもろこし しめじ たまねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも	511 667 824
28	月	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さつまいも ふ	492 617 783
29	火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく バジル ほうれんそう キャベツ	スパゲッティ ごはん (小・中) こむぎこ さとう でんぷん ごま あぶら バター	432 638 774
30	水	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ハム みそ あつあげ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ はるさめ	547 684 872

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、しいたけ、西浜いも、アスパラガス、いちじくジャム

