



令和8年6月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
いずも し きょうつうこんだて 1【出雲市共通献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮づけ ゆかりあえ わかめのみそ汁	2  しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 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 とりにく 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう ちゅうか 中華スープ	いずも し きょうつうこんだて 4【かみかみ献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香味焼き きりぼしだいこん 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 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 レモンペッパー焼き さんしよく 三色あえ なめこ汁	9  クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草揚げ キャベツと コーンのサラダ	10  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまみそ焼き りっちゃん元気サラダ とうふのすまし汁	11  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 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 し きょうしよく いずも給食week  大好き☆出雲!				
いずも し がっこうきょうしよく り かい ふか かい 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  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 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	いずも いちにち 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 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



令和8年6月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
22  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキン南蛮 いそか 磯香あえ ごぼう団子のみそ汁	23  ジャージャーめん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2こ/中3こ) あまず 甘酢あえ	24  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらの青のり揚げ なつだいこん 夏大根のサラダ 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 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 おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉コロッケ ひじきの和え物
--	---

よくかんで、食事をしていますか？
かむってこんなにすばらしい！

今月の給食目標 よくかんで食べよう

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！



運動能力をフルに発揮できる！



表情がゆたかになる！



リラックスできる！



記憶力がよくなる！