



令和7年4月給食写真



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 もくひよう 今月の給食目標 きょうりよく きゅうしよく じゅんぴ 協力して給食の準備やあとかたづけをしよう あたらしい ねんがスタートしました。今年度も、安全・安心な給食をみなさんに提供していきます。どうぞよろしくお願ひします。			10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き はる 春キャベツの酢のもの たまねぎのみそ汁	11 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 みずな 水菜のサラダ えーびーレー ABCスープ
14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 やさしい ちゅうか 野菜の中華あえ あぶら 油あげのみそ汁	15 しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ こんさい 根菜サラダ	16 カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ ほうれんそうと コーンのじゃこあえ	17 入学・入園 おめでとう献立 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく たつた 豚肉の竜田あげ いすち 出雲アスパラガスのサラダ はな 花ふと出雲しいたけのすまし汁 いわ お祝いいちごクレープ	18 パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのマリネ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ



令和7年4月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉コロッケ うめこんぶあえ とり 鶏ごぼう汁	ごちう 五目うどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ さんしよく 三色あえ	まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 はなさい 花野菜サラダ もやしのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ポテトサラダ はるさめ 春雨スープ	ごくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ わかさき 若草ポタージュ
28		30	 学校給食の役割 学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健康のため、栄養バランスが整った食事を提供します。また、給食時間の実践活動から、望ましい食習慣や食に関する実践力を身につけることができます。さらに、地場産物を給食で提供することで、地域の伝統や文化に対する理解と関心を深めることができます。	
 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草あげ ひじき入りサラダ じゃがいものみそ汁		 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじカツ キャベツのツナあえ コーンとたまごのスープ		

給食には、たくさんの学びが詰まっています！



給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方をも身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。

※都合により献立を変更することが



学校給食について



《主食》

ごはん…週3回(月・水・木)出雲市産のお米(きぬむすめ)を使用しています。
パン…週1回(金)国内産の小麦を使用しています。
めん…週1回(火)小・中学校は、おむすびを組み合わせています。

《おかず》

栄養バランスを考えた『主菜+副菜』の組み合わせで、出雲市の食材や旬の食材を取り入れています。

《牛乳》

小・中学校は200ml、幼稚園は180mlを提供します。



令和7年5月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう			1【こどもの日献立】 	2 
心をこめて食事の あいさつをしよう いただきます! びちそうさま 			口を開けてしっかりかもう 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが焼き バンサンスー たけのこのみそ汁 ミニたいやき  パン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごまじゃこサラダ カレースープ
良い姿勢で食べよう 			7 	8【おいしい出雲の一】 
食器やはしを 正しく持とう 			ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ はな 花ふのすまし汁  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮づけ りっちゃんの元気サラダ いすち 出雲しいたけのみそ汁	りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 とうふハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ こまつな 小松菜サラダ えーびーレー ABCスープ
12 	13 	14 	15 	16 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き さんしよく 三色あえ なめこ汁	クリームスパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 バークドフランク はなやさい 花野菜のサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) きゅうりのごま酢あえ にく 肉じゃがキムチ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく たつた 豚肉の竜田あげ いそかあえ とうふ 豆腐のみそ汁	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草あげ きりぼしだいこん 切干大根の マヨネーズあえ フルーツポンチ



令和7年5月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
19【出雲市共通献立】	20	21	22	23
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁 	きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 小いわしの米粉あげ キャベツのツナあえ	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かい 海そうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き あまず 甘酢あえ けんちん汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ レタスとトマトのサラダ ミートボールのスープ
26	27	28	29	30
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き こんぶあえ かきたま汁 	チャンポンメン 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	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン もみのりおひたし はるさめ 春雨スープ	まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根サラダ わかめのすまし汁 	パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジルフライ カラフルサラダ ミネストローネ

※都合により献立を変更することがあります。





令和7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
2	3	4【かみかみ ^{こんだて} 献立】	5	6
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のレモンソースかけ ほうれん草のおひたし もやしのみそ汁	カレーうどん おむすび ^{しょう ちゅう} (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ ナムル	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもの磯辺フライ ^{いそべ} (幼1こ、小・中2こ) カミカミサラダ はんぺんのすまし汁 ^{じる}	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草あげ ^{こうそう} 三色あえ なめこ汁 ^{じる}	パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン はなやさい 花野菜のサラダ クリームスープ
9	10	11	12	13
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 ^に きりぼしだいこん ^す 切干大根の酢の物 かぼちゃのみそ汁 ^{しる}	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 鶏肉のからあげ ひじき入りサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬 ^{なんばん づ} おかかあえ わかめのみそ汁 ^{しる}	かりかり梅ごはん ^{うめ} ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のみそ焼き ^や こまつなの磯あえ ^{いそ} 春雨スープ ^{はるさめ}	パン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ なつやさい 夏野菜のコンソメスープ
 いずも給食week 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9日～20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。				
16	17	18	19【おいしい出雲の一日】	20
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香味フライ ^{こうみ} わかめの酢の物 ^{す もの} かきたま汁 ^{じる}	ごもく 五目ひやむぎ おむすび ^{しょう ちゅう} (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 カレーのからあげ デラウェア	なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ベークドフランク かわりあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のしょうが焼き ^や サラノバレタスと パプリカのサラダ いすも 出雲しいたけと のやきのみそ汁 ^{しる}	パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの バーベキューソースかけ みずな 水菜のサラダ スービーレー ABCスープ



令和7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
23	24	25	26	27
				
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華サラダ わかめのスープ	ミートソーススパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き レタスとコーンのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおの から ピリ辛ソースかけ ほうれん草のごまあえ はな 花ふのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のスタミナ焼き りっちゃんの元気サラダ あつあげのみそ汁	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ

30

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き なつだいこん 夏大根のさっぱりあえ 豚汁

※都合により献立を変更することがあります。

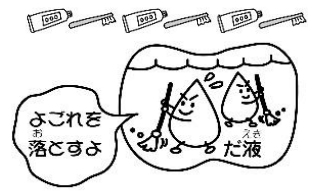


こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食の目標「よくかんで食べよう」

は たいせつ
歯を大切に
た は みが
食べたら歯を磨こう

よくかんで食べると体 にいいことがたくさんあります。

- 食べ物の味がよくわかる
- 消化を助け、栄養の吸収 が高まる
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する など

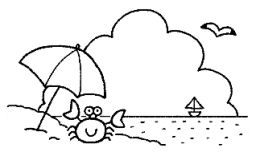




令和7年7月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよくちくひょう 今月の給食目標 えいせい き 衛生に気をつけよう  きゅうしよくまえ て あら 給食の前には手を洗おう！	1  きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの南蛮漬 こんさい 根菜サラダ	2  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ さんしよく 三色あえ かまぼこのすまし汁 ひんやりみかん	3  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き すのもの わかめの酢のもの こまつな 小松菜のみそ汁	4  パン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚のフライ グリーンサラダ すいか入りフルーツポンチ
7 たなばたこんだて 【七夕献立】 	8  きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの南蛮漬 こんさい 根菜サラダ	9 いずも いちにち 【おいしい出雲の一日】 	10  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の甘酢あんかけ いそかあえ じゃがいものみそ汁	11  パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のレモンペッパー焼き トマトのサラダ ミートボールのスープ
14 いずもし きょうつう こんだて 【出雲市共通献立】 	15  しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ ようしょうこ (幼・小2個、中3個) ごまじゃこびたし	16  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ばんさんすう むらくも汁	17  さばそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 パプリカのサラダ ワントンスープ	★★★☆☆☆☆☆☆☆☆  ★★★☆☆☆☆☆☆☆☆ 



令和7年8・9月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

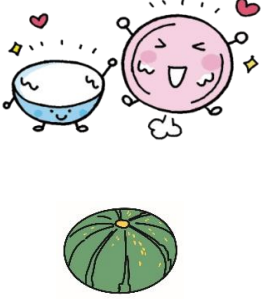
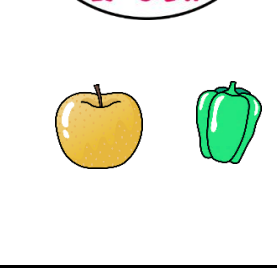
月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標 好き嫌いなく 何でも食べよう 	8/29  パン メープルジャム 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ			
9/1	2	3	4【多伎小希望献立】	5
 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のごまからめ うめあえ じゃがいものみそ汁	 にゅうめん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き もみのりおひたし	 なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ トマトと枝豆のサラダ 	 かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りささみフライ (小・中) ささみフライ (幼) かい 海そうサラダ なめこ汁	 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのハーブ焼き カラフルサラダ フルーツポンチ
8【出雲市共通献立】	9	10	11	12
 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	 しょうゆラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのからあげ ちゅうか 中華サラダ	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 キャベツとわかめのサラダ こんさい 根菜のみそ汁	 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のレモンソースかけ 三色あえ はるさめ 春雨スープ	 りんごパン 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



令和7年8・9月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
	16 	17【おいしい出雲の一日】 	18 	19 
	きつねうどん おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 てりやき豆腐ハンバーグ きりほしだいこん す もの 切干大根の酢の物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き しおや いすも 出雲アスパラガスと パプリカのサラダ かきたま汁	まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのツナあえ わかめスープ	セルフバーガー まる 丸パン しろみぎかな 白身魚のフライ コールスローサラダ きゅうにゅう 牛乳 カレースープ
22【塩冶小希望献立】 		24 	25 	26 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ りっちゃんの元気サラダ えびまめ ABCスープ みかんクレープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ よう しょう こ ちゅう こ （幼・小2個、中3個） だいこん 大根のナムル まーぼー豆腐	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのかば焼き ごまあえ ぶたにく 豚汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の バーベキューソースかけ はなゆさい 花野菜サラダ まめ 豆のポタージュ
29 	30 	生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」   		
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのしお 塩こうじ焼き なっとう 納豆サラダ にしほ 西浜いものみそ汁	トマトスープスパゲッティ おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ こんさい 根菜サラダ	はやね 早寝 すいみん 睡眠は、疲れをとったり からだ せいちょう 体を成長させたりするた めに欠かせません。 よる はや ね じゅうぶん すい 夜は早く寝て、十分な睡 眠をとみましょう。	はやお 早起き あさ ひかり あ 朝の光を浴びることで、 たいないどけい 体内時計がリセットさ れ、生活リズムが整いま す。	あさ 朝ごはん ゆうしょく 夕食でとったエネルギー はあさ 朝には残っていませ ん。午前中、元気に活動 するために、朝ごはんを 食べましょう。

※都合により献立を変更することがあります。



10月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

大好き☆出雲!

月	火	水	木	金
 こんげつ きゅうしよくもくひょう た 今日の給食目標「食べものの旬を知ろう」 旬とは、その食べ物が、一年のうちで一番たくさんとれて、一番おいしい時期のことです。 		1  ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 あじフライ あまず 甘酢あえ はるさめ 春雨スープ	2  まめなそぼろ丼 ぎゅうにゆう 牛乳 さんしよく 三色あえ あつあ 厚揚げのみそ汁	3  ごはん 黒糖パン ぎゅうにゆう 牛乳 ぶたにく あお あ 豚肉の青のり揚げ コールスローサラダ レタスと ミートボールのスープ
6 つきみ こんだて 【お月見献立】  ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 くり 栗コロッケ こまつな いそか 小松菜の磯香あえ すいとん汁	7  しお 塩ラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゆう 牛乳 こ こめこ 小さいわしの米粉あげ もやしのナムル	8 いずもし きょうつう こんだて 【出雲市共通献立】  ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き こんぶあえ あき 秋なすのみそ汁	9 さだ ちゅうき ぼう こんだて 【佐田中希望献立】  ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 しろみ ざかな 白身魚フライ りっちゃんの元気サラダ かきたま汁 こめ お米のいちごクレープ	10 め よ こんだて 【目に良い献立】  パン ブルーベリージャム ぎゅうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉の バーベキューソースかけ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのクリームスープ
スポーツの日 	14  ごもく 五目うどん おむすび(小・中) ぎゅうにゆう 牛乳 さばの塩こうじ焼き きりぼしだいこん 切干大根の のりマヨサラダ	15  ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 さわらのごまみそだれ おひたし こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁	16  あき 秋のカレーライス ぎゅうにゆう 牛乳 オムレツ かわりあえ	17  パン ぎゅうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ミネストローネ



10月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
20【おいしい出雲の一日】 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 にしはま 西浜いものサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁	21 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き グリーンサラダ	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ばんさんすう わかめスープ	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろし煮 ごまじゃこびたし ぶたにく 豚汁	24 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナとコーンのサラダ えーびーしー ABCスープ
27【湖陵小希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズササミフライ(小・中) ササミフライ(幼) かいそう 海藻サラダ なめこ汁 りんご	28 とんこつみそラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 揚げギョーザ だいこん 大根の中華和え	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉の香味焼き なつとう 納豆サラダ けんちん汁	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ こんさい 根菜のゴマドレサラダ にしはま 西浜いものみそ汁	31 セルフハンバーガー パン デミグラスハンバーグ フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ

※都合により献立を変更することがあります。

秋が旬の食べものを探してみましょう！

秋には、いろいろな食べものがおいしくなります。

どんな食べものが旬を迎えるのでしょうか？
身の回りで秋の旬を探してみましょう。





令和7年11月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
	4  ちゃんぽんめん しょうちゅう 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	5  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 に きりぼしだいこん 切干大根の マヨネーズあえ じる はんぺんのすまし汁	6  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草あげ こうそう だいこん 大根サラダ すいとん汁 じる さいじょうがき 西条柿	7  こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン ごまじゃこサラダ ミートボールのスープ
10  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく なんばん 豚肉の南蛮づけ おかかあえ じんざいこ 神西湖のしじみ汁	11  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 こうみ あじの香味フライ みずな 水菜のサラダ	12  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き しお にしはま 西浜いもの ホクホクサラダ だいこん 大根のみそ汁	13【おいしい出雲の一日】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレーのからあげ いすも いちにち 出雲しいたけのけんちん汁	14  パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のいちじくソースかけ サラノバレタスのサラダ にしはま 西浜いものポタージュ
17  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 うめ もやしのアーモンドあえ おでん	18【神戸川小希望献立】  しょうゆラーメン しょうちゅう おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 チーズささみフライ(小・中) ささみフライ(幼) りっちゃんの元気サラダ	19【和食の日献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしかけ ず ごま酢あえ のっぺい汁	20【多伎中希望献立】  かりかり梅ごはん うめ ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ ちゅうか 中華サラダ 豚汁 ふたじる お米のブルーベリータルト	21  チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉の バーベキューソース焼き ひじき入りサラダ ポトフ風スープ



令和7年11月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
24  ※都合により献立を変更することがあります。	25  こもく 五目うどん せきはん 赤飯おむすび しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 いかのコロコロあげ はなやさい 花野菜のサラダ	26【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 たつた さわらの竜田あげ さんしよく 三色あえ にしはま 西浜いものみそ汁	27  カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かいそう 海藻サラダ	28  パン いちごジャム 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 ほうれんそうと コーンのじゃこあえ かぶのコンソメスープ

今月の給食目標【感謝して食べよう】

『いただきます』『ごちそうさま』

私たちは、米、肉や魚、野菜などの様々な命をいただいて生きています。この言葉には、命を与えてくれた生きものへの感謝、食事ができるまでに関わってくださった方への感謝の気持ちが込められています。

『マナーを守って食べる』

食べものを大切に、マナーを守って食べることも、感謝の気持ちを伝える大切な方法です。



特別栽培米ウィーク（10日～21日）

特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農薬や化学肥料をなるべく減らして作られています。味わっていただきましょう。

いずも子どもウィーク（9日～23日）

家族と一緒に料理をしたり、みんなで食卓を囲み「おいしいね」を共有する機会にしてみませんか。

11月は、『しまね・ふるさと給食月間』です。みなさんの住んでいる出雲市や島根県で作られた食材を知り、味わうことで、今よりももっとこの地域を大好きになってほしいと願っています。食べものの安全だけでなく、働く人の安全や周りの環境を守ることに気を配って作られている〈美味しまね認証〉を受けた食材も使用します。献立表や毎日の給食でみつけてみてください。



令和7年12月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター



大好き☆出雲!

月	火	水	木	金
1  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しろ 豚肉の白ねぎソースかけ れんこんサラダ ごぼう団子のみそ汁	2  ミートソーススパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジル焼き かあちゃんブロッコリーの サラダ	3【出雲市共通献立】 いすもしきょうつうこんだて  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゆ こう や 鶏肉の柚香焼き ごま酢あえ だいこん しる 大根のみそ汁	4  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ばんさんすう ちゅうかたまご 中華卵スープ	5  パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのおろしソース アーモンドサラダ ふゆやさい 冬野菜のクリームスープ
8  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しろ 豚肉のスタミナ焼き のりごまあえ いすも 出雲のかぶののっぺい汁	9【湖陵中希望献立】 こりょうちゅうきぼうこんだて  みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あます たらめんの甘酢あんかけ こまつな 小松菜のナムル みかんゼリー	10【おいしい出雲の一日】 いすもいちにち  にしはま 西浜いものカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 しお さけの塩こうじ焼き いすも 出雲パプリカと レタスのサラダ	11  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ なっとう 納豆サラダ なめこのみそ汁	12  パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ わかめサラダ やさい に こ ミートボールと野菜の煮込み
15【三市交流献立膝早の日】 さんしこうりゅうこんだて  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまの塩焼き かわりあえ ぬっぺ	16  カレーうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃとさつまいもの コロッケ きりぼしだいこん 切干大根とのやきの酢の物	17  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き ほうれん草のごまあえ もずくのみそ汁	18【お楽しみ献立】 たの こんだて  ガパオライス ぎゅうにゅう 牛乳 サラノバレタスのサラダ はるさめ 春雨スープ ガトーショコラ	19  くこう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ はなやさい 花野菜のサラダ マカロニスープ

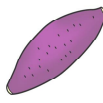


令和7年12月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
22 とうじこんだて【冬至献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのごまだれかけ だいこん か 大根のゆず香あえ しる かぼちゃのみそ汁	23  あごだしラーメン おむすび しょう ちゅう (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョーザ よう しょう ちゅう (幼・小2こ、中3こ) こんさい 根菜のマヨネーズサラダ	24  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみぞれ煮 さんしよく 三色あえ ぶたじる 豚汁 	さん しこうりゅうこんだて いさはやし 【三市交流献立(諫早市)】 いずも し つや まし おかやまけん いさはやし ながさきけん 出雲市と津山市(岡山県)、諫早市(長崎県)は、 ゆうこうこうりゅう ねんいじょうつづ 友好交流を40年以上続けています。 こんげつ いさはやし きょうどりようり 今月は、諫早市の郷土料理「ぬっぺ」を取り入れ さといも こんさい ふ い しろ ました。里芋などの根菜や麩を入れ、汁にとろみがあるのが特徴です。この名前は「ぬっとり」からきて い いるとも言われています。 	



JAしまねさんより

新米「きぬむすめ」をいただきました

「学校給食を通じて、子どもたちの健康や成長を支える手助けをしたい」との思いでいただきました。

12月1日(月)～3日(水)に給食で提供します。感謝の気持ちを持って味わって食べましょう。



～今月の給食目標～

寒さに負けないよう残さず食べよう



今年 ことし はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント



※都合により献立を変更することがあります。



令和8年1月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
こんげつ きょうしゅうくもくじょう ＜今日の給食目標＞ 給食について知ろう あけましておめでとうございます 新しい年が始まりました。 今年もバランスのよい食事を心がけて健康に過ごしましょう。 今月の給食目標は『給食について知ろう』です。給食の歴史や に関わっている人々のことを考えるきっかけになればと思います 給食記念日 おかしな給食 おにぎり みそ汁 つけもの 明治時代 昭和20年代 昭和30年代 昭和40年代 昭和50年代 あげパン ぶた汁 ソフトめん ミートソース 牛乳 カレーライス サラダ 牛乳				9 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のバーベキューソースかけ カラフルサラダ ミートボールのスープ
七草の種類 せり なずな ごきょう はこべら ほとけのぎ すずしろ 七草がゆ	13 【あけましておめでとう献立】 ななくさ 七草うどん せきはん 赤飯おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き だいこん 大根のなます	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き かいそう 海藻サラダ にしはま 西浜いものみそ汁	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ さんしょく 三色あえ かきたま汁	16 【二中希望献立】 りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 チーズささみフライ（小・中） ささみフライ（幼） りっちゃん（げんき） 元気サラダ スービーレー ABCスープ
学 校 給 食 週 間				
19 【昔の給食献立】 むかし きゅうしゅうくもくじょう 昔の給食目標 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くじらの竜田あげ かわりあえ すいとん汁	20 【地場産物献立】 しお 塩ラーメン おむすび（小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 あじの白ねぎソースかけ みすな 水菜と サラノバレタスのサラダ	21 【おいしい出雲の一日】 にしはま 西浜いものと出雲しいだけの ふるさとカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ブロッコリーのサラダ	22 【須佐小希望献立】 すさしょうきほうくもくじょう 須佐小希望給食目標 かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き なっとう 納豆サラダ けんちん汁 お米のみかんクレープ	23 【多文化交流献立】 たぶんかこうりゅうくもくじょう たぶんかこうりゅうくもくじょう パオン コン ケーイジョ （チーズパン） レーイチ（牛乳） フランゴ パッサリーニョ （ブラジル風からあげ） サラダ テ アウファセイ （レタスのサラダ） ドブラジーニャ （豆入りトマトスープ）



令和8年1月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
26 さんしこうりゅうこんだて 【三市交流献立 出雲の日】	27	28	29 いすもしきょうつうこんだて 【出雲市共通献立】	30
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの ^{こうみ} 香味フライ ごまあえ のりふで	ミートソースパゲッティ おむすび ^{しょう ちゅう} （小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの ^や バジル焼き グリーンサラダ	さばそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜サラダ かまぼこの ^{じる} すまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ^{たつた} 豚肉の竜田あげ だいこん ^{す もの} 大根の酢の物 とうふ ^{しる} 豆腐のみそ汁	パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ ^{にしはま} 西浜いものクリームスープ

学校給食週間

学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの心身の成長を支え、また生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

出雲市では、1月19日(月)から1月23日(金)までを学校給食週間としています。食の大切さや学校給食に理解を深めることを目的に、期間中は地元食材を積極的に取り入れた献立や昔の給食献立などを提供します。食のことの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦勞に感謝していただきましょう。

さんしこうりゅうこんだて ＜三市交流献立＞

12月に引き続き、1月も「三市交流献立」を実施します。今月は、出雲市の郷土料理『のりふで』です。のりふでは、岩のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりをはしてもちあげると、筆の先のようになることが名前の由来となっているようです。



※都合により献立を変更することがあります。



令和8年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
2 【節分献立】 	3 	4 	5 【高松小希望献立】 	6 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き まめ 豆まきサラダ ふたじる 豚汁 	きつねうどん しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ だいこん ず 大根のごま酢あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はくさい いそか 白菜の磯香あえ すいとん汁 	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香味焼き なっとう 納豆サラダ はるさめ 春雨スープ りんごゼリー 	セルフサンド 「パン ハムカツ ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツとコーンのサラダ カレースープ
9 	10 	せいかつ 生活リズムを ととのえよう 	12 	13 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き かい 海そうサラダ だいこん しる 大根のみそ汁	ジャージャーメン しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 春巻き はるま キャベツの酢の物		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ちゅうか 中華サラダ わかめスープ	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き カラフルサラダ まめ お豆のポターシュ
16 	17 	18【おいしい出雲の一日】 	19【三市交流献立津山の日】 	20 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ こんぶあえ ちゅうか 中華たまごスープ	クリーmspアゲッティ しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ グリーンサラダ	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 こんさい 根菜サラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き しおや 小松菜のじゃこあえ こまつな そすり鍋 	パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のレモンソースかけ はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ 



令和8年2月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
 ※都合により献立を 変更することがありま	24  ごもく 五目うどん おむすび しょう ちゅう （小・中） ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ挽肉コロッケ あまず 甘酢あえ	25 かなんちゅう きぼう こんだて 【河南中希望献立】  さつまいもの カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ だいこん ちゅうか 大根の中華あえ	26 いずも しきょうつう こんだて 【出雲市共通献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ みそけんちん汁	27  パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香草揚げ こうそうあ レタスのマヨサラダ はくさい 白菜と ミートボールのスープ

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標
けんこう かんが た
「健康を考えて食べよう」

ちが しょくひんく
それぞれ違うはたらきをもった食品を組み
あわせて、バランス良く食べましょう！

たんすい かぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 こめ 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	 あぶら 油、バター、 マヨネーズ など	 さかな にく たまご 魚、肉、卵、 まめ せいひん 豆・豆製品 など	 ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こさかな かいそう 小魚、海藻 など	 やまい くだもの 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる
		

さんし こうりゅうこんだて にち
三市交流献立（19日）
こんげつ おかやまけんつやまし なべ
今月は、岡山県津山市の「そすり鍋」です。牛の骨
についた肉を削り落として、野菜と煮込んだ、古くか
ら親しまれている料理です。削ること、津山の方言
で「そする」ということから、この名がついたそう
です。

とくべつ さいばい まい ここのか はつか
特別栽培米ウィーク（9日～20日）
とくべつさいばいまい いずもしない がっこうきゅうしよく ほうやく か
特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や化
学肥料をなるべく減らしてつくられています。斐川町
にある米米田んぼで栽培された「特別栽培米きぬむす
め」を味わっていただきましょう。

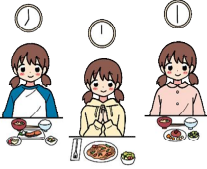




令和8年3月給食写真

出雲市立出雲学校給食センター



月	火	水	木	金
2 【ひなまつり＆卒園卒業 おめでとう献立】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き な 菜の花のごまあえ はな 花ふのすまし汁 ヨーグルト (幼・中)	3  みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ だいこん 大根の酢の物	4  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば 焼ぎ 納豆サラダ だいこん 大根のみそ汁	5  まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 さんしよく 三色あえ はるさめ 春雨スープ ヨーグルト (小)	6  黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ 春キャベツのサラダ えーびーしー ABCスープ
9  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのごまみそ だれかけ わふう 和風サラダ むらくも 汁	10  きつねうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ もみ のりおひたし	11  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの竜田 あげ こんさい 根菜サラダ とうふのみそ 汁	12  カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツ入りつくね はくさい 白菜のかわりあえ	13  パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ ひじき入りサラダ コーンクリームスープ
16  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ かまぼこのすまし 汁	17  クリームパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草 あげ はなやさい 花野菜のサラダ	18 【おいしい出雲の一日】  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ もやしのアーモンド あえ いずも 出雲しいたけのみそ汁	19  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の香味焼き ばんさんすう 中華 スープ	
23  ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ きりほしだいこん 切干大根のマヨネーズあえ なめこ 汁	今月の給食目標 1年間の給食をふりかえってみよう 3月は学年のまともと、新しい学年への準備の月です。給食についても、一年をふりかえってみましょう。決まりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。 自分の食べ方を振り返ろう ☐ よくかんで食べられた！ ☐ にがてなものもひと口は食べられた ☐ よく味わいながら食べられた ☐ 作ってくれる人の気持ちや食べ物大切にしてお食べられた    			

ご卒園、ご卒業、進級おめでとうございます！給食時間に身につけたことを、これからの食生活に活かして、元気に過ごしてください。そして、毎日楽しく食べられることに感謝すること、食事をする時間を大切にすること、食べ物を大切に扱うことも忘れずにいてくださいね。

