



# 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
 <p>こんげつ きゅうしゆく もくひょう <b>今月の給食目標</b></p> <p>きょうりよく きゅうしゆく じゅんぴ <b>協力して給食の準備やあとかたづけをしよう</b></p> <p>あたらし 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。</p> 			10	11
			 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>はる 春キャベツの酢のもの</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>	 <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグの デミグラスソースかけ</p> <p>みずな 水菜のサラダ</p> <p>えーびーレー ABCスープ</p>
14	15	16	17	18
 <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>やさい ちゅうか 野菜の中華あえ</p> <p>あぶら 油あげのみそ汁</p>	 <p>しお 塩ラーメン</p> <p>おむすび (小・中)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のからあげ</p> <p>こんさい 根菜サラダ</p>	 <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>ほうれんそうと コーンのじゃこあえ</p>	 <p>入学・入園 おめでとう献立</p> <p>わかめごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ</p> <p>いすち 出雲アスパラガスのサラダ</p> <p>はな いすち 花ふと出雲しいたけのすまし汁</p> <p>いわ お祝いいちごクレープ</p>	 <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのマリネ</p> <p>レタスとトマトのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> 



# 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
28		30	<h3>学校給食の役割</h3> <p>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。</p>	

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています！

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

日本の伝統行事と行事食

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

### 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

《干食》  
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		
<p>今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう</p>			1【こどもの日献立】 	2 		
<p>心をこめて食事のあいさつをしよう</p> <p>いただきます!</p> <p>びちそうさま</p>		<p>口を開けてしっかりかもう</p>		<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 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</p>	<p>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</p>	
<p>良い姿勢で食べよう</p>		<p>食器やはしを正しく持とう</p>		7 	8【おいしい出雲の一】 	9 
<p>大好き☆出雲!</p>		<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ はな 花心のすまし汁</p>		<p>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 出雲しいたけのみそ汁</p>	<p>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 えーびーしー ABCスープ</p>	
12 	13 	14 	15 	16 		
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き さんしょく 三色あえ なめこ汁</p>	<p>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</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 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</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の竜田あげ いそかあえ とうふ 豆腐のみそ汁</p>	<p>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</p>		



# 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく こうみや</small> 鶏肉の香味焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁 <small>しる</small>	<small>ねぎ</small> きつねうどん おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 小いわしの米粉あげ <small>こめこ</small> キャベツのツナあえ	カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 オムレツ <small>かい</small> 海そうサラダ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく や</small> 豚肉のみそ焼き 甘酢あえ <small>あまず</small> けんちん汁 <small>しる</small>	パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>しお や</small> さばの塩焼き こんぶあえ かきたま汁 <small>しる</small>	<small>たまご</small> チャンポンメン おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>はるま</small> 春巻き もやしのナムル	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ヤンニョムチキン もみのりおひたし <small>はるさめ</small> 春雨スープ	まめなそぼろどんぶり <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>だいこん</small> 大根サラダ わかめのすまし汁 <small>しる</small>	パン いちごジャム <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <sup>こんだて</sup> 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(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 (幼1こ、小・中2こ) カミカミサラダ はんぺんのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草あげ 三色あえ なめこ汁	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 きりぼしだいこん 切干大根の酢のもの 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 とり肉のからあげ ひじき入りサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け おかかあえ わかめのみそ汁	かりかり <sup>うめ</sup> 梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のみそ焼き こまつなの磯あえ 春雨スープ	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
<b>いずも給食week</b>  大好き☆出雲!		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 わかめの酢のもの かきたま汁	ごもく 五目ひやむぎ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ 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 サラノバレタスと パプリカのサラダ いずも 出雲しいたけと のやきのみそ汁	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 エービーシー 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 さばのしおや 塩焼き なつだいこん 夏大根のさっぱりあえ ぶたじる 豚汁	

※都合により献立を変更することがあります。

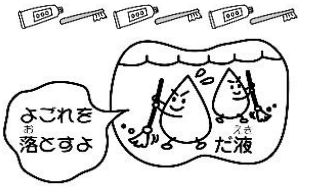


こんげつ きゅうしよくもくひりょう た  
**今月の給食の目標「よくかんで食べよう」**

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。

- 食べ物の味がよく分かる
- 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
<p>こんげつ 今月の給食目標</p> <p>えいせい 衛生に気をつけよう</p>  <p>給食の前には手を洗おう!</p>	<p>1</p>  <p>きつねうどん おむすび (小・中) 牛乳 いわしの南蛮漬 根菜サラダ</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 三色あえ かまぼこのすまし汁 ひんやりみかん</p>	<p>3</p>  <p>ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き わかめの酢のもの 小松菜のみそ汁</p>	<p>4</p>  <p>パン 牛乳 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</p>
<p>7 【七夕献立】</p>	<p>8</p>  <p>ごはん 牛乳 星のコロッケ 天の川サラダ オクラのみそ汁</p>	<p>9 【おいしい出雲の一日】</p>  <p>スープパグッティ おむすび (小・中) 牛乳 あじの香草あげ 小松菜とひじきのナムル</p>	<p>10</p>  <p>夏野菜のカレーライス オムレツ 出雲アスパラガスのサラダ</p>	<p>11</p>  <p>ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ いそかあえ じゃがいものみそ汁</p>
<p>14 【出雲市共通献立】</p>	<p>15</p>  <p>ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き 切りほしだいこんの酢のもの 厚揚げのみそ汁</p>	<p>16</p>  <p>しお 塩ラーメン おむすび (小・中) 牛乳 あげぎょうざ (幼・小2個、中3個) ごまじゃこびたし</p>	<p>17</p>  <p>ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ばんさんすう むらくも汁</p>	<p>さばそぼろごはん 牛乳 パプリカのサラダ ワンタンスープ</p> 



# 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
<p>こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標</p> <p><b>好き嫌いなく 何でも食べよう</b></p>	<p>🍌🍅🍄🍆🍅🍌🍅🍄🍆🍅🍌🍅🍄🍆🍅</p> <p>みなさんは、食べ物<small>たものすき</small>の好き嫌い<small>きらい</small>がありますか？わたしたちは、食べる<small>た</small>ことで活動<small>かつどう</small>したり成長<small>せいちょう</small>したりしています。</p> <p>毎日<small>まいにち</small>を元気<small>げんき</small>に過ごすために、いろいろな食べ物<small>たもの</small>から栄養<small>えいよう</small>をとる必要<small>ひつ</small>があります。苦手<small>にがて</small>だと感じるものも、まずは一口<small>ひとくち</small>食べてみるよう にしましょう。</p> <p>🍌🍅🍄🍆🍅🍌🍅🍄🍆🍅🍌🍅🍄🍆🍅</p>			<p>8/29</p> <p>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</p>
9/1	2	3	4【多伎小希望献立】	5
<p>ごはん 牛乳 鶏肉のごまからめ うめあえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>にゅうめん おむすび<small>(小・中)</small> 牛乳 さばのしょうが焼き もみのりおひたし</p>	<p>なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 ハムカツ トマトと枝豆<small>えだまめ</small>のサラダ</p>	<p>かりかり梅ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ <small>(小・中)</small> ささみフライ<small>(幼)</small> かい 海そうサラダ なめこ汁</p>	<p>こくとう 黒糖パン 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</p>
8【出雲市共通献立】	9	10	11	12
<p>ごはん 牛乳 さけのカレーあげ いそかあえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>しょうゆラーメン おむすび<small>(小・中)</small> 牛乳 きびなごのからあげ ちゅうか 中華サラダ</p>	<p>ごはん 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</p>	<p>ごはん 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</p>	<p>りんごパン 牛乳 オムレツ ひじき入りサラダ ミネストローネ</p>



# 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  きつねうどん おむすび (小・中) <small>しょうちゅう</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 てりやき豆腐ハンバーグ <small>とうふ</small> <small>きりほしだいこん</small> すももの <small>すももの</small> 切干大根の酢の物	17【おいしい出雲の一日】 <small>いすも</small> <small>いりち</small>  ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの塩焼き <small>しおや</small> <small>いすも</small> 出雲アスパラガスと パプリカのサラダ <small>しる</small> かきたま汁	18  まめなそぼろどんぶり <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 キャベツのツナあえ わかめスープ	19  セルフバーガー <small>まる</small> 丸パン <small>しろみぎかな</small> 白身魚のフライ コールスローサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 カレースープ
22【塩冶小希望献立】  ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく</small> 鶏肉のからあげ <small>げんき</small> りっちゃんの元気サラダ <small>えびそー</small> ABCスープ みかんクレープ	  ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 シューマイ <small>よう</small> <small>しょう</small> <small>こ</small> <small>ちゅう</small> <small>こ</small> (幼・小2個、中3個) <small>だいこん</small> 大根のナムル <small>とうふ</small> マーボー豆腐	24  ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 シューマイ <small>よう</small> <small>しょう</small> <small>こ</small> <small>ちゅう</small> <small>こ</small> (幼・小2個、中3個) <small>だいこん</small> 大根のナムル <small>とうふ</small> マーボー豆腐	25  ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あじのかば焼き ごまあえ <small>ふたにく</small> 豚汁	26  パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ふたにく</small> 豚肉の バーベキューソースかけ <small>はなゆさい</small> 花野菜サラダ <small>まめ</small> 豆のポターージュ
29  ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの塩こうじ焼き <small>なっとう</small> 納豆サラダ <small>にしほ</small> 西浜いものみそ汁	30  トマトスープスパゲッティ おむすび (小・中) <small>しょうちゅう</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 メンチカツ <small>こんさい</small> 根菜サラダ 	生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」   		
		<b>はやね 早寝</b> <small>すいみん</small> <small>つか</small> 睡眠は、疲れをとったり <small>からだ</small> <small>せいちょう</small> からだを成長させたりするた <small>か</small> めに欠かせません。 <small>よる</small> <small>はや</small> <small>ね</small> <small>じゅうぶん</small> <small>すい</small> 夜は早く寝て、十分な睡 <small>みん</small> 眠をとりましょう。	<b>はやお 早起き</b> <small>あさ</small> <small>ひかり</small> <small>あ</small> 朝の光を浴びることで、 <small>たいさいどけい</small> 体内時計がリセットさ <small>せいかつ</small> <small>ととの</small> れ、生活リズムが整いま す。	<b>あさ 朝ごはん</b> <small>ゆうしょく</small> 夕食でとったエネルギー は朝には残っていませ <small>あさ</small> <small>のこ</small> ん。午前中、元気に活動 <small>ごぜんちゅう</small> <small>げんき</small> <small>かつどう</small> するために、朝ごはんを <small>あさ</small> 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
 <p>こんげつ きゆつしよくもくひよつ た <b>今日の給食目標「食べものの旬を知ろう」</b> 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。</p> 	<p>1</p>  <p>ごはん きゆうにゆう 牛乳 あじフライ あまず 甘酢あえ はるさめ 春雨スープ</p>	<p>2</p>  <p>まめなそぼろ丼 きゆうにゆう 牛乳 さんしよく 三色あえ あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>3</p>  <p>ごはん 黒糖パン きゆうにゆう 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</p>	
<p>つきみ こんだて 6 【お月見献立】</p>  <p>ごはん きゆうにゆう 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</p>	<p>7</p>  <p>しお 塩ラーメン おむすび(小・中) きゆうにゆう 牛乳 こ こめこ 小いわしの米粉あげ もやしのみそ汁</p>	<p>いずもし きょうつう こんだて 8 【出雲市共通献立】</p>  <p>ごはん きゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き こんぶあえ あき 秋なすのみそ汁</p>	<p>さだ ちゆうきぼう こんだて 9 【佐田中希望献立】</p>  <p>ごはん きゆうにゆう 牛乳 しろみ ざかな 白身魚フライ りっちゃん元気サラダ かきたま汁 お米のいちごクレープ</p>	<p>め よ こんだて 10 【目に良い献立】</p>  <p>パン ブルーベリージャム きゆうにゆう 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</p>
<p><b>スポーツの日</b></p> 	<p>14</p>  <p>ごもく 五目うどん しよ ちゆう おむすび(小・中) きゆうにゆう 牛乳 さばのしお こん じゃ 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</p>	<p>15</p>  <p>ごはん きゆうにゆう 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</p>	<p>16</p>  <p>あき 秋のカレーライス きゆうにゆう 牛乳 オムレツ かわりあえ</p>	<p>17</p>  <p>パン きゆうにゆう 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</p>



# 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】 <small>いずも いちにち</small>	21	22	23	24
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 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	クリームスパゲッティ おむすび <small>しょう ちゅう</small> (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	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	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 豚汁	パン くるまめ 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 ABCスープ
27【湖陵小希望献立】 <small>こりょうしょうきぼう こんだて</small>	28	29	30	31
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズササミフライ <small>しょう ちゅう</small> (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	とんこつみそラーメン おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 揚げギョーザ だいこん ちゅうかあ (幼・小2個、3個) 大根の中華和え	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き なつとう 納豆サラダ けんちん汁	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	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！

秋には、いろいろな食べもののおいしくなります。

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。





# 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 	5 	6 	7 
	ちゃんぽんめん おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) 牛乳 春巻き もやしナムル	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の マヨネーズあえ はんぺんのすまし汁	ごはん 牛乳 さけの香草あげ 大根サラダ すいとん汁 西条柿	ごくとう 黒糖パン 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 	11 	12 	13【おいしい出雲の一日】 	14 
ごはん 牛乳 豚肉の南蛮づけ おかかあえ 神西湖のしじみ汁	たまごうどん おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) 牛乳 あじの香味フライ 水菜のサラダ	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 西浜いもの ホクホクサラダ 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 カレイのからあげ ブロッコリーの ごまドレッシングあえ 出雲しいたけのけんちん汁	パン 牛乳 豚肉のいちじくソースかけ サラノバレタスのサラダ 西浜いものポタージュ
17 	18【神戸川小希望献立】 	19【和食の日献立】 	20【多伎中希望献立】 	21 
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 もやしのアーモンドあえ おでん	しょうゆラーメン おむすび <small>しょう ちゅう</small> (小・中) 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	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ごま酢あえ のっぺい汁	かりかり梅ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華サラダ 豚汁 お米のブルーベリータルト	チーズパン 牛乳 豚肉の パ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	25	26【出雲市共通献立】	27	28
 <p>※都合により献立を変更することがあります。</p>	 <p>こもく 五目うどん せきはん 赤飯おむすび<small>（小・中）</small> 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</p>	 <p>いずもしきょうつうこんだて 【出雲市共通献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>

## 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



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>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 だんご しろ ごぼう団子のみそ汁</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3 【出雲市共通献立】</p> <p>いずもしきょうつうこんだて</p> <p>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 しろ 大根のみそ汁</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>5</p> <p>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</p>
<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 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</p>	<p>9 【湖陵中希望献立】</p> <p>こりょうちゅうきぼうこんだて</p> <p>みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 たらの甘酢あんかけ こまつな 小松菜のナムル みかんゼリー</p>	<p>10 【おいしい出雲の一日】</p> <p>いすもいちにち</p> <p>にしはま 西浜いものカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 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</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>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 みーとぼーる と や さい に こ ミートボールと野菜の煮込み</p>
<p>15 【三市交流献立 練早の日】</p> <p>さんしこうりゅうこんだて</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>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 きりほだいこん 切干大根とのやきの酢の物</p>	<p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き ほうれん草 ほうれん草のごまあえ もずくのみそ汁</p>	<p>18 【お楽しみ献立】</p> <p>たの こんだて</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>ごとう 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</p>






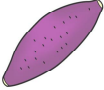

# 令和7年12月給食写真



出雲市立出雲学校給食センター



大好き☆出雲!

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



こんげつ きゅうしょくもくひよう ~今月の給食目標~ さむ ま のこ た 寒さに負けないよう残さず食べよう

## かぜ予防のポイント



- ことし 今年のかぜを ひきま 宣言!
- てある 1 手洗い・うがいをする 
  - えいよう 2 しっかり栄養をとる 
  - じゅうぶん せいみん 3 十分な睡眠をとる 
  - ひと 4 マスクをつける 
  - ひと 5 人ごみを避ける 
  - てまご うんどう 6 適度な運動をする 











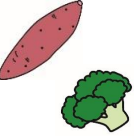



つごう こんだて へんこう ※都合により献立を変更することがあります。



# 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
<p>こんげつ きょうしよくむくひょう  <b>＜今日の給食目標＞</b></p>  <p><b>給食について知ろう</b>  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。  今年の給食目標は『給食について知ろう』です。給食の歴史や、  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</p> <p><b>給食記念日</b>  むかしの給食</p> <p>明治時代  あげパン  ぶた汁</p> <p>昭和20年代  コッペパン  脱脂粉乳</p> <p>昭和30年代  ソフトめん  ミートソース  牛乳</p> <p>昭和40年代  カレーライス  サラダ  牛乳</p> <p>昭和50年代</p>				9
<p>13 【あけましておめでとう献立】</p>  <p>七草の種類  せり なすな ごぎょう  はこべら ほとけのぎ すずしろ  七草がゆ</p> <p>七草うどん  赤飯おむすび (小・中)  牛乳  さわらの塩こうじ焼き  大根のなます</p>				14
<p>14</p>  <p>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</p>				15
<p>15</p>  <p>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</p>				16 【二中希望献立】
<p>16 【二中希望献立】</p>  <p>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)  りっちゃん元気サラダ  ABCスープ</p>				
学 校 給 食 週 間				
19 【昔の給食献立】	20 【地場産物献立】	21 【おいしい出雲の一日】	22 【須佐小希望献立】	23 【多文化交流献立】
<p>むかし きゅうしよくこんだて</p>  <p>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</p> 	<p>しほ ばんごんだて</p>  <p>しほ  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</p> 	<p>にしはま いすも いちにち</p>  <p>にしはま  西浜いものと出雲しいたけの  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</p> 	<p>すさしょうきほうこんだて</p>  <p>かりかり梅ごはん  ぎゅうにゅう  牛乳  豚肉のしょうが焼き  納豆サラダ  けんちん汁  お米のみかんクレープ</p> 	<p>たぶんかごりゅうこんだて</p>  <p>パオン コン ケーイジョ  (チーズパン)  レイイチ (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)</p>



# 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 さんしごうりゅうこんだて 【三市交流献立 出雲の日】	27	28	29 いず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 <small>こうみ</small> 香味フライ ごまあえ のりふで	ミートソースパグッティ おむすび <small>しょうちゅう</small> (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジル <small>や</small> 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 かまぼこのすまし <small>じる</small> 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 にしほま 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。食べる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労に感謝していただきましょう。

## さんしごうりゅうだて 〈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でもちあげると、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 ぎゆうにゆう 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) ぎゆうにゆう 牛乳 メンチカツ だいこん ず 大根のごま酢あえ	ごはん ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう 牛乳 さけの香味焼き なっとう 納豆サラダ はるまめ 春雨スープ りんごゼリー	セルフサンド パン ハムカツ ぎゆうにゆう 牛乳 キャベツとコーンのサラダ カレースープ
9 	10 	11 	12 	13 
ごはん ぎゆうにゆう 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 しろ 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) ぎゆうにゆう 牛乳 はるま 春巻き すのもの キャベツの酢の物	せいかつ 生活リズムを ととのえよう 	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ちゅうか ヤンニョムチキン 中華サラダ わかめスープ	こくとう 黒糖パン ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう 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	クリームスパゲッティ しょう ちゅう おむすび (小・中) ぎゆうにゆう 牛乳 しろみぎかな 白身魚フライ グリーンサラダ	ごはん ぎゆうにゆう 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 ぎゆうにゆう 牛乳 しおや さばの塩焼き こまつな 小松菜のじゃこあえ なべ そすり鍋	パン いちごジャム ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 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
<p>※都合により献立を 変更することがありま す。</p>	<p>24</p> <p>ごちく 五目うどん おむすび<small>しょう ちゅう</small> (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ<small>ひきにく</small> 挽肉コロケ あます 甘酢あえ</p>	<p>25 <small>かなんちゅう きぼう こんだて</small> 【河南中希望献立】</p> <p>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</p>	<p>26 <small>いずもしきょうつうこんだて</small> 【出雲市共通献立】</p> <p>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<small>じる</small></p>	<p>27</p> <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの<small>こうそうあ</small> 香草揚げ 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</p>

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	むししつ 無機質	ビタミン
<p>こめ 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	<p>あぶら 油、バター、 マヨネーズ など</p>	<p>さかな 魚、肉、卵、 まめ とうふ 豆・豆製品 など</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こさかな 小魚、海藻 など</p>	<p>やまい くだもの 野菜、果物、 きのこなど</p>



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  
今月は、岡山県津山市の「そずり鍋」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  
した りょうり けず つやま ほうげん  
ら親しまれている料理です。削ることを、津山の方言  
で「そずる」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のうやく か  
特別栽培米は、出雲市内の学校給食用に、農業や化  
がくひりょう ひかわちょう  
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】	3	4	5	6
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き なはな 菜の花のごまあえ はな 花ふのすまし汁 ヨーグルト(幼・中)	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	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き なとう 納豆サラダ だいこん 大根のみそ汁	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)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ はる 春キャベツのサラダ えーびー ABCスープ
9	10	11	12	13
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	ぎつねうどん 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	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのたつた さわらの竜田あげ こんさい 根菜サラダ とうふのみそ汁	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	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	17	18【おいしい出雲の一日】	19	
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	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 はなやさい 花野菜のサラダ	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	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  
きりほんだい  
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月は学年のまとめと、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いでしょうか。

**自分の食べ方を振り返ろう**

<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなもの ひとは食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物 大切に食べられた

ご卒業、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。

