



# 12月こんだてひょう



令和7年(2025)12月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>1</b> 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 しる 団子のみそ汁	<b>2</b> ミートソーススパゲッティ おむすび (小・中) しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジル焼き や かあちゃんブロッコリーの サラダ	<b>3</b> いすも 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 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	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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
<b>8</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 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	<b>9</b> こりょうちゅうきぼうこんだて 【湖陵中希望献立】 みそラーメン おむすび (小・中) しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 たらあま の甘酢あんかけ こまつな 小松菜のナムル みかんゼリー	<b>10</b> いすも いちにち 【おいしい出雲の一日】 にしほ 西浜いものカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しお の塩こうじ焼き いすも 出雲パプリカと レタスのサラダ	<b>11</b> 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 しる	<b>12</b> 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 みーとぶーる やさい に こ と野菜の煮込み
<b>15</b> さんしこうりゅうこんだて 【三市交流献立 いさはやし 諫早の日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんま しおや の塩焼き かわりあえ ぬっぺ	<b>16</b> カレーうどん おむすび (小・中) しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃとさつまいもの クロック	<b>17</b> 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 しる	<b>18</b> たの こんだて 【お楽しみ献立】 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	<b>19</b> こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 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
<b>22</b> 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 かぼちゃのみそ汁 しる	<b>23</b> あごだしらーめん おむすび (小・中) しょう ちゅう ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョーザ （幼・小2こ、中3こ） こんさい 根菜のマヨネーズサラダ	<b>24</b> 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 豚汁	<b>【三市交流献立(諫早市)】</b> いすも し つやまし おかやまけん いさはやし ながさきけん ゆうこう 出雲市と津山市(岡山県)、諫早市(長崎県)は、友好 こうりゅう 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」を取り入れました。 さといも こんさい ふ い しる 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」からきているとも言われてい ます。	



## JAL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  
くたさいました。

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

今年はずかぜを  
ひきま宣言!

## かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 過度な運動をする



※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



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

1 月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ たら	しろねぎ れんこん こまつな きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	ごはん さとう でんぷん ごま ドレッシング	528 662 840
2 火	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ほき だいず チーズ	にんじん たまねぎ バジル パセリ グリーンピース ブロッコリー キャベツ レッドキャベツ スイートコーン	ごはん (小・中) スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	443 650 789
3 水	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ あつあげ みそ	ゆず キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しろねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	493 621 786
4 木	ぎゅうにゅう たまご ハム とうふ とりにく	キャベツ きゅうり チンゲンサイ きくらげ たまねぎ スイートコーン にんじん もやし たけのこ	ごはん あぶら マロニー さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ はるさめ	523 643 779
5 金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	きゅうり にんじん キャベツ レモン たまねぎ かぶ はくさい ブロッコリー だいこん	パン さとう アーモンド あぶら バター こむぎこ	505 682 849
8 月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ	ほうれんそう はくさい もやし かぶ ごぼう しいたけ にんじん しろねぎ	ごはん ごま でんぷん さとう ごまあぶら	491 620 785
9 火	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しろねぎ こまつな もやし にんにく みかん	ごはん (小・中) ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ゼリー	486 692 833
10 水	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	たまねぎ にんじん しろねぎ りんご きゅうり パプリカ にんにく スイートコーン レタス	ごはん さつまいも こむぎこ ドレッシング さとう でんぷん あぶら	549 688 865
11 木	ぎゅうにゅう あじ なっとう ハム あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	532 641 809
12 金	ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐろ ぶたにく	レモン みずな キャベツ だいこん にんじん しめじ はくさい たまねぎ	パン チョコクリーム でんぷん あぶら さとう ドレッシング	525 667 810
15 月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さんま	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ キャベツ なためめ なす きゅうり レッドキャベツ れんこん しそ	ごはん さといも ふ さとう でんぷん	519 660 828
16 火	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ のやき	にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ かぼちゃ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	ごはん (小・中) うどん さとう こむぎこ あぶら さつまいも パンこ じゃがいも でんぷん	462 654 811
17 水	ぎゅうにゅう いわし もずく とうふ みそ しろいんげんまめ	もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	481 615 779
18 木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー まぐろ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ バジル サラノバレタス チンゲンサイ きゅうり にんじん パプリカ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ガトーショコラ オリーブオイル	551 673 826
19 金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー スイートコーン たまねぎ にんじん こまつな	パン くるざとう でんぷん あぶら ごま マカロニ じゃがいも ドレッシング	537 696 861
22 月	ぎゅうにゅう さわら ハム あつあげ みそ わかめ	だいこん きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ゆず	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	531 669 842
23 火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ ごぼう れんこん みずな なら	ごはん (小・中) ちゅうかめん あぶら マヨネーズ こむぎこ でんぷん	464 657 810
24 水	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ほうれんそう はくさい にんじん こんにゃく しろねぎ たまねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら さつまいも	531 642 808

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、しいたけ、ブロッコリー、小松菜、かぶ  
チンゲンサイ、水菜、さつまいも(西浜いも)  
サラノバレタス、葉ねぎ、白ねぎ、さといも

