



12月こんだてひょう



大好き☆出雲!

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
1 ごはん 牛乳 豚肉の白ねぎソースかけ れんこんサラダ ごぼう団子のみぞ汁	2 ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) 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】 ごはん 牛乳 鶏肉の柚香焼き ごま酢あえ 大根のみぞ汁	4 ごはん 牛乳 春巻き ばんさんすう 中華卵スープ	5 パン 牛乳 ハンバーグのおろしソース アーモンドサラダ 冬野菜のクリームスープ
8 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き のりごまあえ 出雲のかぶののっぺい汁	9【湖陵中希望献立】 みそラーメン おむすび(小・中) 牛乳 たらの甘酢あんかけ 小松菜のナムル みかんゼリー	10【おいしい出雲の一日】 にしま 西浜いものカレーライス 牛乳 さけの塩こうじ焼き 出雲パプリカと レタスのサラダ	11 ごはん 牛乳 あじフライ 納豆サラダ なめこのみぞ汁	12 パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ わかめサラダ ミートボールと野菜の煮込み
15【三市交流献立 諫早の日】 ごはん 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) 牛乳 かぼちゃとさつまいもの コロッケ 切り干大根とのやきの酢の物	17 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ほうれん草のごまあえ もずくのみぞ汁	18【お楽しみ献立】 ガパオライス 牛乳 サラノバレタスのサラダ 春雨スープ ガトーショコラ	19 黒糖パン 牛乳 鶏肉のから揚げ 花野菜のサラダ マカロニスープ
22【冬至献立】 ごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ 大根のゆず香あえ かぼちゃのみぞ汁	23 あごだしラーメン おむすび(小・中) 牛乳 揚げギョーザ (幼・小2こ、中3こ) 根菜のマヨネーズサラダ	24 ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 三色あえ 豚汁	<p>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)】</p> <p>出雲市と津市(岡山県)、諫早市(長崎県)は、友好 交流を40年以上続けています。</p> <p>今月は、諫早市の郷土料理「ぬっぺ」を取り入れました。 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」からきているとも言われています。</p>	

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」との想いでくださいました。

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。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
～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



つざう 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。

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 きゅうり にんじん	れんこん ごぼう だいこん	こまつな たまねぎ しろねぎ	ごはん ごま さとう	でんぶん 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 グリンピース レッドキャベツ	たまねぎ ブロッコリー スイートコーン	バジル キャベツ スイートコーン	パセリ ほうれんそう たけのこ	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 にんじん	キャベツ だいこん	ほうれんそう しろねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	ごま じやがいも 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 きくらげ にんじん	きゅうり たまねぎ もやし	チンゲンサイ スイートコーン たけのこ	マロニー ごまあぶら 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 レモン プロッコリー	にんじん たまねぎ だいこん	キャベツ かぶ はくさい	パン あぶら バター	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 かぶ	はくさい ごぼう	もやし しいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら でんぶん 491 620 785
9火	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ	たまねぎ たけのこ	キャベツ しろねぎ	にんじん こまつな	ごはん (小・中) あぶら ごまあぶら	ちゅうかめん でんぶん ゼリー 486 692 833
10水	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	たまねぎ りんご	にんじん きゅうり	しろねぎ パプリカ	ごはん ドレッシング あぶら	さつまいも さとう でんぶん 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 なめこ	キャベツ たまねぎ	にんじん だいこん	パン あぶら	パン 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 だいこん	みずな にんじん	キャベツ しめじ	チョコクリーム あぶら さとう	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 ほししいたけ	ごぼう キャベツ	だいこん なたため	さといも パン	ふ 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 しろねぎ キャベツ	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	えのきたけ きりぼしだいこん	うどん こむぎこ パン	さとう あぶら じやがいも 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 たまねぎ	ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごま 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 ワインナー	にんにく バジル きゅうり	しょうが サラノバレタス にんじん	たまねぎ チンゲンサイ パプリカ	さとう はるさめ オリーブオイル	さとう パン 551 673 826
19金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが プロッコリー	カリフラワー スイートコーン	キャベツ にんじん	パン あぶら じやがいも	くろざとう マカロニ 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 たまねぎ	きゅうり にんじん	かぼちゃ しいたけ	でんぶん さとう	あぶら ごま 531 669 842
23火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき	にんじん ごぼう	たまねぎ れんこん	もやし みずな	ちゅうかめん マヨネーズ こむぎこ	531 657 810
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 にんじん	ほうれんそう こんにゃく	はくさい しろねぎ	ごはん ごまあぶら	さとう 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、プロッコリー、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

