



6月こんだてひょう



令和4年(2022)6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p>こんげつ きゅうしよくむくひょう 今月の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p>よくかんで食べると、こんないいことがあります!</p> <p>たのほんらい 食物本来 あじ じゅうぶん の味を十分 あじ 味わうこと ができる</p> <p>しょうか たす 消化を助け、 えいよう せつしゆ 栄養の吸収 たか が高まる</p> <p>あごのほや あんにく はたつ 筋肉が発達 し、歯並びが よくなる</p> <p>えき だ液がたく さんで、 むし歯を予 防する</p>	<p>1</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのカレーあげ</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>あつあげのすまし汁</p>	<p>2</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>しん 新じゃがのスープ</p>	<p>3 かみかみ献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの香草あげ</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根サラダ</p> <p>こんさいじる 根菜汁</p>		
<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉のスタミナ焼き</p> <p>こんぶ 昆布あえ</p> <p>なめこ汁</p>	<p>7</p> <p>とんこつみそラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるまき 春巻き</p> <p>とりささみのサラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの竜田あげ</p> <p>ごもく 五目きんぴら</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>9</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ 鮭のレモンペッパー焼き</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>10</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こんさい 根菜つくね焼き</p> <p>きゅうりの ゴマドレッシングサラダ</p>	
<p>いずも給食week</p> <p>大好き☆出雲!</p>	<p>いずもし がっこうきゅうしよく りかい ふかか てい しよくせいかつ かんが きかい もくても 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6 日~17日には、いずもしひかわちよう まいまた のうやく かがくひりよう へ そだ とくべつまいばいまい 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。</p>				
<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>ふるさとドレッシングあえ</p> <p>しじみ汁</p> <p>みかんタルト</p>	<p>14</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのしょうが焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p>	<p>15</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とびうおの南蛮漬(小中)</p> <p>あじの南蛮漬(幼)</p> <p>ごまあえ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>16</p> <p>いちじくパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p>ミニトマト(幼1こ、小中2こ)</p>	<p>17 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ちらしずし</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の竜田あげ</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</p> <p>デラウェア</p>	

<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>きゅうりのごまサラダ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>21</p> <p>チャンポンメン</p> <p>おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あげぎょうざ (2こ) ちゅうかあ 中華和え</p>	<p>22</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごまキムチ汁</p>	<p>23</p> <p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>24</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉のみそ焼き</p> <p>ごますあえ</p> <p>けんちん汁</p>
				
<p>27</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしの竜田あげ</p> <p>おかかあえ</p> <p>あつあげのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>スープパゲッティ</p> <p>ミニパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめ入りメンチカツ</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>29</p> <p>なつやさい 夏野菜の カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>かわりあえ</p>	<p>30</p> <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにくのレモンソースあえ</p> <p>レタスとトマトのサラダ</p> <p>ミートボールのスープ</p>	<p>美味しまね認証</p> <p>「美味しまね認証」は、生産者が食べ物の安全や環境を守ることなど、どこに気を配り、より良い生産をおこなっている証です。今月のしいたけと卵、葉ねぎは、「美味しまね認証」を受けた出雲産の食材です。</p>
				

※都合により献立を変更することがあります。

たべものののはたらき



日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	水	牛乳 さば あつあげ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん アーモンド あぶら	613 788 469
2	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム トマト	パン くらさとう あぶら さとう じゃがいも	642 807 465
3	金	牛乳 さけ ハム こんぶ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん バジル	こめ でんぷん あぶら マヨネーズ	652 838 498
6	月	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ ごま ごまあぶら	597 764 456
7	火	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きゅうり こまつな とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら ごま こむぎこ はるさめ	682 800 458
8	水	牛乳 さわら ぶた肉 チキンウインナー	しょうが にんにく ごぼう いんげん たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	699 898 533
9	木	牛乳 さけ ツナ ベーコン しろいんげんまめ	レモン かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな トマト	パン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも	621 762 478
10	金	牛乳 牛肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし トマト パセリ きゅうり キャベツ ごぼう	こめ あぶら さとも パンこ ごま ごまあぶら	640 793 490
13	月	牛乳 あじ ハム しじみ とうにゅう みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ パセリ みかん ゆず	こめ さとう パンこ こむぎこ ごま こめこ いちじくジャム あぶら	685 835 557
14	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ハム かつおぶし こんぶ とり肉	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	こめ(小中) うどん あぶら さとう	643 792 424
15	水	牛乳 とびうお(小中) あじ(幼) あつあげ たまご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	708 847 491
16	木	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 こんぶ わかめ チキンウインナー	ほししいちじく にんじん きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ ミニトマト	パン パンこ マカロニ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	631 791 480
17	金	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	たけのこ れんこん かんぴょう しょうが ほししいたけ たまねぎ なましいたけ にんじん ねぎ ぶどう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	693 889 535
20	月	牛乳 とり肉 ツナ わかめ あつあげ	きゅうり ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンツアイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	614 788 469
21	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ	もやし きくらげ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ にんにく たまねぎ いら	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	646 816 459
22	水	牛乳 さば とり肉 ぶた肉 みそ ひじき とうふ	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん こんにやく ねぎ はくさいキムチ ゆず	こめ ごまあぶら ごま いちじくジャム	624 794 508
23	木	牛乳 とり肉 ツナ	きゅうり にんじん ほうれんそう バナナ みかん缶 パイナップル	パン ごま くらめきなこクリーム ゼリー しらたまだんご さとう	698 846 546
24	金	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ ごま さとう じゃがいも	609 781 466
27	月	牛乳 いわし かつおぶし あつあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ しょうが	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	591 753 478
28	火	牛乳 ベーコン ツナ とり肉 とうふ	えだまめ にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン(小中) あぶら パンこ	607 750 456
29	水	牛乳 ぶた肉 チーズ たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにくなす ピーマン きゅうり しょうが しそ だいこん たかな れんこん りんご キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん	628 801 500
30	木	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉	レモン レタス きゅうり トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ かぼちゃ	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう	675 843 503