



平成30年6月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちようし 体の調子を整える		
1 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め のりのナムル	598 22.3	さとう 米 トック	ごま油 米ぬか油	牛乳 みそ	とりにく のり	だいこん もやし にんじん たけのこ	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にら	
4 (月)	キャロットピラフの豆乳クリームソースがけ 牛乳 フレンチサラダ	641 22.0	キャロットピラフ(米) 米ぬか油 米こ	じゃがいも	とりにく とうにゅう	ベーコン 牛乳	たまねぎ グリーンピース だいこん コーン	エリンギ キャベツ ブロッコリー	
5 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	589 23.1	米 米ぬか油 でんぷん	ごま油 さとう はるさめ	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	にんじん たけのこ はくさい だいこん	
6 (水)	ごもくうどん 牛乳 ツナと切干大根の酢のもの	583 28.7	うどん さとう	米ぬか油	とりにく 油あげ ツナ	かまぼこ 牛乳	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	にんじん ねぎ もやし	
7 (木)	【虫歯予防献立】 コッペパン 牛乳 いかの更紗揚げ ごぼうサラダ 野菜スープ	675 28.2	じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	コッペパン 米ぬか油	牛乳 ウインナー	いか	にんじん さやいんげん ごぼう ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	
8 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 しそこんぶあえ わらびもち	647 24.1	米ぬか油 こんにやく わらびもち	さといも さとう 米	牛乳 ちくわ	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん もやし	たけのこ れんこん キャベツ きゅうり	
お か や ま ち さ ん ち し ょ う し ゅ う か ん	11 (月)	おやこどん 牛乳 下津井産たこの酢みそあえ 津山産梅ゼリー	673 28.3	米 でんぷん ゼリー	米ぬか油 さとう	とりにく 牛乳 みそ	たまご たこ	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん しいたけ きゅうり
	12 (火)	ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 新じゃがいもの煮もの 牛窓産ちりめんじゃこあえ	600 23.3	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	のりつくだに ぶたにく しらすぼし	牛乳 さつまあげ	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう だいこん
	13 (水)	津山じゃあじゃあ麺 牛乳 茎わかめのあえもの	610 28.3	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 でんぷん	ぎゅうにく 牛乳 きわかめ	みそ とりにく	しょうが たけのこ しいたけ もやし	たまねぎ にんじん キャベツ
	14 (木)	コッペパン 岡山県産白桃ジャム 牛乳 いわしのトマト煮 大豆サラダ もち麦スープ	660 26.9	コッペパン ノンエッグマヨネーズ ジャム	もちむぎ 米ぬか油	牛乳 いわしのトマトに ハム	だいず	アスパラガス キャベツ にんじん	だいこん たまねぎ こまつな
	15 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の津山産しょうがだれかけ 赤じそあえ 豆腐汁	642 29.6	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 とうふ みそ	とりにく わかめ	しょうが キャベツ えのきたけ にんじん	ながねぎ もやし たまねぎ あかじそ ねぎ
18 (月)	まめごはん 牛乳 あじの甘酢あんかけ 田舎汁	612 29.1	まめごはん(米) でんぷん さつまいも 米ぬか油	さとう こんにやく	牛乳 ぶたにく	あじ みそ	たまねぎ しめじ しょうが ねぎ	にんじん きぬさや だいこん	
19 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 ぎょうざ入り中華スープ	607 23.6	米 米ぬか油	でんぷん さとう	ぶたにく ぎょうざ	牛乳	しょうが たけのこ ピマン はくさい	にんじん きピーマン たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ	
20 (水)	シーフードトマトソーススパゲティ 牛乳 海藻サラダ メロン	585 27.9	ソフトめん でんぷん	さとう 米ぬか油	いか 牛乳 かんでん	ツナ わかめ	にんにく にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ エリンギ トマト コーン ブロッコリー メロン	
21 (木)	レーズンパン 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 ごまドレサラダ	604 24.0	レーズンパン ごま	米ぬか油	牛乳 ウインナー	とりにく	だいこん にんじん ブロッコリー きゅうり	しめじ たまねぎ コーン キャベツ	
22 (金)	チキンカレーライス 牛乳 ハムサラダ	598 21.7	じゃがいも 米ぬか油	カレーウ 米	牛乳 とりにく	ハム	にんにく にんじん キャベツ だいこん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	
25 (月)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 しのだ煮 すまし汁	641 25.6	ちらしずし(米) さとう	米ぬか油	たまご にくいなり わかめ	牛乳 かまぼこ	さやいんげん たまねぎ ねぎ	しめじ にんじん	
26 (火)	ごはん 牛乳 さばの梅煮 ひじきのおかかあえ みそ汁	678 28.3	米 じゃがいも	さとう	牛乳 ひじき かつおけずり	さば ちくわ みそ	しょうが キャベツ もやし なす	うめ にんじん たまねぎ ねぎ	
27 (水)	ぶっかけかき揚げうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの	636 23.6	ごま さとう	米ぬか油 うどん	牛乳 かきあげ	ぶたにく	キャベツ しょうが もやし しめじ	だいこん たまねぎ にんじん ピマン	
28 (木)	セルフ照り焼きハンバーグサンド 牛乳 トマトとレタスのスープ	615 25.8	コッペパン でんぷん	さとう	ハンバーグ ベーコン	牛乳	キャベツ たまねぎ レタス	にんじん トマト エリンギ	
29 (金)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル さくらんぼゼリー	615 21.4	米 はるさめ ごま油	米ぬか油 ごま ゼリー	牛乳 みそ	とりにく	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	にんじん たけのこ だいこん きゅうり もやし	

太字は、津山産の食材を使用する予定です。

この他、トマト、なす、ほうれんそうは津山産を優先して使用する予定です。

津山市(保健給食課)のホームページに学校給食の献立表と産地を掲載しています。

都合により、献立および食材を変更する場合があります。

6月は食育月間です!

「食育」は生きる上での基本です!



津山市食育推進キャラクター「しよたん」