



平成30年7月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	献立名 ごん だて めい 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			からだづく 体を作るもとなる		からだちようし との 体の調子を整える		エネルギーのもとなる	
2 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ 塩こんぶあえ オクラのみそ汁	737 29.4	牛乳 とうふ みそ	こんぶ 油あげ あじフライ	キャベツ たまねぎ オクラ	もやし にんじん ほうれんそう	米 米ぬか油	
3 (火)	ぎゅうどん 牛乳 炒めなます フルーツ白玉	804 27.5	牛乳 さつまあげ	ぎゅうにく さつまあげ	さやいんげん たまねぎ しめじ みかん	しょうが にんじん ながねぎ パイン	米 さとう こんにやく しらたまだんご	
4 (水)	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ	730 23.0	牛乳	ぶたにく	にんにく なす さやいんげん だいこん	たまねぎ かぼちゃ らっきょう きゅうり	米 じゃがいも カレールウ	
5 (木)	バターロールパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 冷凍みかん	804 29.8	牛乳 ツナ	つくね	エリンギ にんじん トマト キャベツ	たまねぎ ズッキーニ アスパラガス みかん	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油	
9 (月)	【七夕献立】 たなばた 七夕ごはん 牛乳 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	721 29.9	牛乳 さけ	たまご かまぼこ	コーン きゅうり にんじん えのきたけ	ねぎ えだまめ だいこん しょうが たまねぎ	わかめごはん(米) 米ぬか油 そうめん ゼリー	
10 (火)	ごはん 牛乳 ユーリンチー きりぼしだいこん 切干大根のあえ物 サンラータン	763 31.6	牛乳 とりにく	とうふ	にんじん もやし きりぼしだいこん ながねぎ	にら たまねぎ こまつな しょうが キャベツ	米 米ぬか油 さとう ごま油	
11 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜のみそ煮 めかぶの酢のもの	729 28.9	牛乳 あつあげ かまぼこ	ぶたにく みそ めかぶ	しょうが にんじん きゅうり	とうがん さやいんげん もやし	米 こんにやく じゃがいも さとう	
12 (木)	コッペパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き バジルサラダ コンソメスープ	763 31.9	牛乳 ベーコン	ホキ	キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ	ブロッコリ たまねぎ エリンギ	コッペパン じゃがいも 米こ さとう ノンエッグマヨネーズ バジルソース	
13 (金)	なすのミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のマリネ	787 31.8	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり きピーマン	だいこん にんじん レモン あかピーマン	なす トマト グリーンピース	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん オリーブオイル さとう
17 (火)	ごはん 手作り梅おかかぶりかけ 牛乳 いわしのおろしだれかけ 田舎汁	728 30.0	牛乳 みそ かつおけずり	いわし とうふ	だいこんば しょうが たまねぎ しめじ	うめ だいこん にんじん ねぎ	米 米ぬか油 さとう でんぷん さとう	

ふとじ つやまさん しょうがい しょう よてい
 太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ズッキーニ、にら、とうがん、ピーマンは津山産を優先して使用する予定です。
 つやまし ほけんきょうしゅくか がっこうきゅうしゅく こんだてひょう さんち けいさい
 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。

夏の食生活 ならべかえクイズ

ことば 言葉のならべかえクイズ ヒントを見て順番にならべると、夏の食生活に関する言葉になるよ！

ネコ サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

お ね は は や き や

ヒント
背の高い順に
ならべよう！

キリン リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト ネコ

よ ん す い ば え ら う

ヒント
足のはやい順に
ならべよう！

ナマケモノ

スイカ ミカン カキ メロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ

う ぶ ん ゆ す ほ い き

ヒント
小さい順に
ならべよう！

カツオ サンマ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

ん べ う よ 朝 は た

ヒント
おろし順に
ならべよう！

カジキ マグロ

このクイズは、津山市立戸島学校食育センターが作成しました。