



令和元年 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	こんだて 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		からだちょうし との 体の調子を整える		
3 (月)	わかめごはん 牛乳 つくねと野菜の煮物 ごまあえ	607 22.7	米 じゃがいも さとう	こんにやく ごま	牛乳 つくね	わかめ あつあげ	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし	たまねぎ グリーンピース キャベツ	
4 (火)	【虫歯予防献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 うどのきんぴら 根菜汁	606 28.7	米 こんにやく	米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく みそ いわしのうめに	さつまあげ 油あげ	うど さやいんげん だいこん れんこん	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	
5 (水)	担々麺 牛乳 茎わかめのあえ物	621 28.3	ちゅうかめん さとう ごま油	米ぬか油 ごま	牛乳 みそ ハム	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん	にんにく たけのこ チンゲンサイ もやし	
6 (木)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	672 26.7	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 だいず	ぶたにく	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり	にんじん さやいんげん キャベツ コーン	
7 (金)	ごはん 牛乳 とり天 土佐酢あえ 豆腐汁	583 24.8	米 さとう	米ぬか油	牛乳 かつおけずり わかめ	とりてん とうふ	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	キャベツ しめじ にんじん	
10 (月)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 あじのさんが焼き ふのすまし汁	575 24.7	ちらしずし(米) ふ	米ぬか油	牛乳 かまぼこ あじのさんが焼き	たまご	にんじん えのきたけ ねぎ	さやいんげん たまねぎ	
11 (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	594 22.0	米 でんぶん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	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 だいこん	にんじん たけのこ はくさい きゅうり	
12 (水)	カレーうどん 牛乳 梅肉あえ メロン	639 26.2	うどん でんぶん	カレールウ	牛乳 油あげ	とりにく	たまねぎ ながねぎ れんこん だいこん	にんじん しめじ うめ もやし メロン こまつな	
13 (木)	食パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ 豆乳スープ	626 20.8	しょくパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	牛乳 とうにゅう かぼちゃひきにフライ	ウインナー	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ エリンギ	
14 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ	598 23.8	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 ちくわ	とりにく	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 こまつな たくあん	
おかやまけんちさんちしょうしゅうかん	17 (月)	ココロ米ごはん 牛乳 岡山県産のり佃煮 豚肉と新じゃがいもの煮物 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	593 23.6	米 じゃがいも さとう ココロ米	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ のりつくだに	ぶたにく しらすばし	にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ ほうれんそう キャベツ
	18 (火)	他人丼 牛乳 下津井産たこの酢の物	591 27.9	米 でんぶん	米ぬか油 さとう	牛乳 たこ わかめ	たまご ぶたにく	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん しいたけ きゅうり
	19 (水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 アスパラガスサラダ 津山産いちごゼリー	656 25.6	ソフトめん さとう	米ぬか油 でんぶん	牛乳 とりにく	ベーコン	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース アスパラガス
	20 (木)	コッペパン 牛乳 スープ煮 大豆とさやいんげんのサラダ	585 27.4	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 ツナ	とりにく だいず	だいこん たまねぎ アスパラガス キャベツ	にんじん しめじ さやいんげん
	21 (金)	ごはん 牛乳 ホキの津山産しょうがだれかけ 甘酢あえ みそ汁	606 26.6	米 でんぶん じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 とうふ	ホキ みそ	しょうが だいこん もやし ねぎ	ながねぎ きゅうり にんじん たまねぎ
24 (月)	まめ豆ごはん 牛乳 さばの南蛮漬け 沢煮椀	694 27.3	米 でんぶん こんにやく	米ぬか油 さとう	牛乳 油あげ	さば ぶたにく	にんじん きゅうり だいこん ごぼう	たまねぎ はくさい ねぎ グリーンピース	
25 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	624 25.2	米 でんぶん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にら もやし	にんじん たけのこ キャベツ こまつな	
26 (水)	ぶっかけかき揚げうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と野菜の炒め物	639 22.7	うどん かきあげ さとう	米ぬか油 ごま	牛乳	ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ にんじん	きゅうり キャベツ もやし たけのこ ピーマン	
27 (木)	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン 粒マスタードサラダ レタスとトマトのスープ	627 29.7	コッペパン さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぶん	牛乳 ベーコン	とりにく	コーン にんじん たまねぎ レタス	きゅうり エリンギ トマト	
28 (金)	ハヤシライス 牛乳 ごまドレサラダ	611 20.6	米 ハヤシルウ	米ぬか油 ごま	牛乳	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	にんじん ほうれんそう グリーンピース だいこん しめじ	

太字は、津山産の食材を使用する予定です。
 この他、トマトは津山産を優先して使用予定です。
 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17日から21日はおかやま地産地消週間です

津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

この1週間は地産地産物を多く取り入れた献立を考えています
 岡山県産、津山産の食材が多く使用されるのでお楽しみに!

