



令和元年 6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	こんだてめい 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる				
3 (月)	わかめごはん 牛乳 つくねと野菜の煮物 ごまあえ	722 26.3	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	米 じゃがいも さとう	こんにやく ごま	
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	725 33.8	牛乳 とりにく みそ いわしのうめに	さつまいも 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	米 こんにやく	米ぬか油 さとう	
5 (水)	ごはん 牛乳 とり天 土佐酢あえ 豆腐汁	700 29.1	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 にんじん	キャベツ しめじ	米 さとう	米ぬか油	
6 (木)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	817 31.8	牛乳 だいた	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	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 米ぬか油	
7 (金)	担々麺 牛乳 茎わかめのあえ物	756 33.9	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	ちゅうかめん さとう ごま油	米ぬか油 ごま	
10 (月)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 あじのさんが焼き ぶのすまし汁	708 30.3	牛乳 かまぼこ	たまご	にんじん えのきたけ ねぎ	さやいんげん たまねぎ	ちらしずし(米) ぶ	米ぬか油	
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	706 25.4	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	米 でんぶん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	
12 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ	711 27.5	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	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	
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	794 25.3	牛乳 とうにゅう	ウイナー かぼちゃひき肉フライ	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	しょくパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	
14 (金)	カレーうどん 牛乳 梅肉あえ メロン	772 30.9	牛乳 油あげ	とりにく	たまねぎ しめじ もやし だいこん	にんじん ながねぎ うめ れんこん メロン こまつな	うどん でんぶん	カレーうどん	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	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	703 27.1	牛乳 さつまいも のりつくだに	ぶたにく しらすぼし	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	米 じゃがいも さとう ココロ米	米ぬか油 こんにやく
	18 (火)	他人丼 牛乳 下津井産たこの酢の物	704 32.5	牛乳 わかめ	たまご ぶたにく	たまねぎ だいこん	にんじん しいたけ きゅうり	米 でんぶん さとう	米ぬか油
	19 (水)	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	721 30.9	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	米 でんぶん じゃがいも	米ぬか油 さとう
	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	711 32.7	牛乳 ツナ	とりにく だいた	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	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
	21 (金)	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	782 30.3	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 グリーンピース アスパラガス	ソフトめん さとう ゼリー	米ぬか油 でんぶん
24 (月)	まめ豆ごはん 牛乳 さばの南蛮漬け 沢煮椀	836 32.0	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	米 でんぶん こんにやく	米ぬか油 さとう	
25 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ	742 29.3	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	米 でんぶん さとう	米ぬか油 ごま油	
26 (水)	ハヤシライス 牛乳 ごまドレサラダ	727 23.7	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	米 ハヤシルウ	米ぬか油 ごま	
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	758 35.0	牛乳 ベーコン	とりにく	にんじん たまねぎ レタス	きゅうり エリンギ トマト	コッペパン さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぶん	

ふとじは、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17日～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「しょくたん」

この1週間は地場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!

