



令和元年6月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立草加部学校食育センター

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	からだちょうし どの 体の調子を整える	
3 (月)	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	638 30.0	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ハム	きゅうり レタス トマト にんじん エリンギ たまねぎ	
4 (火)	担々麺 牛乳 茎わかめのあえ物	622 29.4	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま ごま油	牛乳 とりにく ぶたにく みそ ハム わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし	
5 (水)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	613 20.6	米 米ぬか油 ハヤシルウ	牛乳 ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース ブロッコリ キャベツ だいこん コーン	
6 (木)	【虫歯予防献立】 豆ごはん 牛乳 白身魚のかりかり揚げ うどと切干大根の酢の物 根菜汁	664 25.0	米 米ぬか油 さとう さといも	牛乳 油あげ みそ しるみぎかなのかりかりフライ	きりぼしだいこん うど きゅうり もやし だいこん れんこん ねぎ ごぼう にんじん グリンピース	
7 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 ひたし	614 26.0	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 とりにく こうやどうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	
10 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	637 26.3	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ だいこん コーン	
11 (火)	カレーうどん 牛乳 梅肉あえ	625 28.4	うどん カレールウ でんぶん	牛乳 とりにく 油あげ かまぼこ	キャベツ れんこん きゅうり うめ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	
12 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	611 23.1	米 米ぬか油 さとう でんぶん はるさめ ごま油	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい キャベツ きゅうり もやし	
13 (木)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 あじのさんが焼き 沢煮椀	604 26.5	ちらしずし(米) 米ぬか油	牛乳 たまご ぶたにく 油あげ あじのさんが焼き	にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	
14 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ メロン	602 22.3	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう	牛乳 とりにく ちくわ	にんじん たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ もやし たくあん メロン	
お か や ま け ん ち さ ん ち し ょ う し ゅ つ か ん	17 (月)	黒糖パン 牛乳 スープ煮 大豆とさやいんげんのサラダ	608 27.7	こくとうパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく だいた ツナ	だいこん にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス さやいんげん キャベツ
	18 (火)	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	650 24.9	ソフトめん 米ぬか油 さとう でんぶん ゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト グリンピース コーン アスパラガス キャベツ だいこん
	19 (水)	他人丼 牛乳 下津井産たこの酢の物	600 28.3	米 米ぬか油 でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく たまご たこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ だいこん きゅうり
	20 (木)	ココロ米ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 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	606 22.8	米 ココロ米 じゃがいも こんにやく さとう 米ぬか油	牛乳 のりつくだに ぶたにく さつまあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ
	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	610 27.4	米 米ぬか油 でんぶん さとう じゃがいも	牛乳 ホキ とうふ みそ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり もやし にんじん エリンギ ねぎ
	24 (月)	食パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 添え野菜 豆乳スープ	643 21.9	しょくパン 米ぬか油 じゃがいも 米こ	牛乳 ベーコン とうにゅう かぼちゃひきにくフライ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ ブロッコリ
25 (火)	ぶっかけ肉うどん うどんつゆ 牛乳 ひじきの炒め煮	606 27.3	うどん 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく 油あげ ちくわ ひじき	ほうれんそう だいこん もやし えだまめ れんこん にんじん ごぼう	
26 (水)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おかかあえ たまねぎのみそ汁	602 28.9	米 じゃがいも	牛乳 油あげ かつおけずり とうふ いわしのうめに みそ	キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	
27 (木)	ごはん 牛乳 とり天 きゅうりとわかめの酢の物 田舎汁	604 27.4	米 米ぬか油 さとう さといも こんにやく	牛乳 とりてん わかめ かまぼこ ぶたにく	きゅうり もやし しめじ だいこん にんじん ねぎ	
28 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	640 28.9	米 米ぬか油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり だいこん もやし	

ふとじ つやまさん しょくざい しょう よてい  
太字は、津山産の食材を使用する予定です。  
このほかに、トマトは津山産を優先して使用する予定です。  
つやまし ほけんきょうしよくか がっこうきょうしよく こんだてひょう さんち  
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  
けいさい  
掲載しています。  
つごう こんだて しょくざい へんこう ばあい  
都合により、献立および食材を変更する場合があります。

がっ にち にち  
6月17日から21日はおかやま産地消週間です

津山市食育推進キャラクター  
「しよくたん」

しゅうかん じばさんぶつ おお と い こんだて かんが  
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。  
おかやまけんさん つやまさん しょくざい おお しよく たの  
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!!

