



令和元年6月 学校給食献立予定表(中学校)



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) タバク(g)	おもなざいりょう					
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとなる			
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	772 35.4	牛乳 ハム	きゅうり トマト エリンギ	レタス にんじん たまねぎ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
4 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 ひたし	731 30.2	牛乳 こや豆腐	しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん たけのこ きゅうり もやし	米 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく さとう		
5 (水)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	707 23.4	牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん エリンギ ブロッコリ だいこん コーン	米 米ぬか油 ハヤシルウ		
6 (木)	【虫歯予防献立】 まめ 豆ごはん 牛乳 白身魚のかり揚げ うどと切干大根の酢の物 根菜汁	812 30.2	牛乳 みそ	油あげ しろ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	米 米ぬか油 さとう さといも		
7 (金)	たんたんめん 担々麺 牛乳 茎わかめのあえ物	719 34.0	牛乳 ぶたにく ハム	とりにく みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま ごま油		
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	774 31.4	牛乳 だいず	ぶたにく	たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	にんじん トマト だいこん	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
11 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ メロン	712 25.6	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 たくあん メロン	たけのこ れんこん キャベツ	米 米ぬか油 さといも こんにゃく さとう	
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	728 26.7	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 キャベツ	にんじん たけのこ はくさい きゅうり もやし	米 米ぬか油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	
13 (木)	【代満て献立】 しろみ 代満て寿司 牛乳 あじのさんが焼き 沢煮椀	737 32.4	牛乳 ぶたにく	たまご 油あげ あじのさんが焼き	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	さやいんげん たまねぎ ごぼう	ちらしずし(米) 米ぬか油	
14 (金)	カレーうどん 牛乳 梅肉あえ	759 33.7	牛乳 油あげ	とりにく かまぼこ	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	れんこん うめ にんじん ねぎ	うどん カレールウ でんぷん	
お か や ま け ん ち さ ん ち し ょ う し ょ う か ん	17 (月)	こくとう 黒糖パン 牛乳 スープ煮 だいず 大豆とさやいんげんのサラダ	702 31.9	牛乳 だいず	とりにく ツナ	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	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
	18 (火)	ごはん 牛乳 ホキの津山産しょうがだれかけ あまず 甘酢あえ みそ汁	725 31.9	牛乳 とうふ	ホキ みそ	しょうが だいこん もやし エリンギ	たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ	米 米ぬか油 でんぷん さとう じゃがいも
	19 (水)	たにんどん 他人丼 牛乳 しもついでん 下津産たこの酢の物	714 33.0	牛乳 たまご わかめ	ぶたにく たこ	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん しめじ きゅうり	米 米ぬか油 でんぷん さとう
	20 (木)	まい ココロ米ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 ぶたにく 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	710 26.1	牛乳 ぶたにく しらすぼし	のりつくだに さつまあげ	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 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく さとう
	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	785 29.9	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン キャベツ だいこん	ソフトめん 米ぬか油 さとう でんぷん ゼリー
24 (月)	しょく 食パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ そ やさい 添え野菜 豆乳スープ	815 26.7	牛乳 とうにゅう	ベーコン かぼちゃひきにくフライ	キャベツ きゅうり エリンギ	にんじん たまねぎ ブロッコリ	しょくパン 米ぬか油 じゃがいも 米こ	
25 (火)	ごはん 牛乳 まーぼー豆腐 中華あえ	760 33.7	牛乳 ぶたにく ハム	とうふ みそ	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	にんにく たまねぎ チンゲンサイ だいこん もやし	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油	
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	721 34.0	牛乳 かつおけずり いわしのうめに	油あげ とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こまつな たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	
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	719 31.9	牛乳 わかめ ぶたにく	とりてん かまぼこ	きゅうり しめじ にんじん	もやし だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さとう さといも こんにゃく	

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日から21日はおかやま産地消週間です

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!!

津山市食育推進キャラクター「しよくたん」