



# 令和元年7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	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 体を作るもとになる	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			
1 (月)	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	747 31.8	牛乳 ベーコン	ホキ キャベツ ブロッコリ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん コーン エリンギ	コッペパン バジルソース ノンエッグマヨネーズ 米こ	じゃがいも さとう	
2 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢の物	721 27.5	牛乳 あつあげ めかぶ	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんじん キャベツ	とうがん さやいんげん きゅうり	米 じゃがいも 米ぬか油	こんにやく さとう
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ごまあえ オクラのみそ汁	720 37.2	牛乳 油あげ みそ	とりにく とうふ	にら にんにく ブロッコリ たまねぎ にんじん オクラ	しょうが キャベツ もやし	米 さとう	ごま でんぷん
4 (木)	【七夕献立】 七夕ごはん 牛乳 福神あえ そうめん汁 七夕ゼリー	710 29.0	牛乳 たまご	さけ わかめ	コーン もやし きゅうり ふくじんづけ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん	米 ゼリー	そうめん	
5 (金)	津山産なす入りミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のマリネ	788 32.0	牛乳 ぶたにく	ハム	だいこん あかピーマン レモン にんにく たまねぎ きゅうり トマト	マッシュルーム きピーマン グリーンピース	ソフトめん でんぷん ハヤシルウ	さとう 米ぬか油 オリーブ油
8 (月)	コッペパン 牛乳 ハンバーグのラタトゥイユソース添え レタススープ	746 29.2	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	たまねぎ トマト きピーマン にんじん	なす ズッキーニ にんにく レタス	コッペパン 米ぬか油	さとう じゃがいも
9 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍パイ	709 28.8	牛乳 油あげ	ぶたにく ハム	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ もやし パイ	にんじん だいこん きゅうり はくさい キムチ	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん さとう
10 (水)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ 冷凍みかん	759 23.8	牛乳	ぶたにく	にんにく なす かぼちゃ キャベツ らっきょう	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり コーン みかん	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ
11 (木)	ごはん 手作り梅おかかぶりかけ 牛乳 あじの焼き漬け じゃがいものみそ汁	715 35.2	牛乳 かつおけずり 油あげ	あじ とうふ みそ	だいこんば たまねぎ しょうが	うめ にんじん ねぎ	米 さとう	米ぬか油 じゃがいも
12 (金)	ぶっかけ天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	783 26.2	牛乳	とりにく ちくわのいそべあげ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	れんこん さやいんげん もやし	うどん さとう	こんにやく 米ぬか油
16 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが レモン酢あえ	718 27.0	牛乳 さつまあげ	ぶたにく かまぼこ	にんじん さやいんげん キャベツ レモン	たまねぎ だいこん きゅうり	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 塩こんぶあえ みそ汁	838 31.4	牛乳 こんぶ	さば みそ	しょうが もやし えのきたけ にんじん	キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	米 米ぬか油	でんぷん じゃがいも

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、冬瓜、トマト、にら、じゃがいも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。

## 水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に  
飲もう



汗をかく前にこまめに  
飲むようにしましょう。

②飲み物の種類に  
気をつけよう



ふだんは水かお茶を。  
甘いジュースでは水分  
補給にはなりません。

③飲みすぎに注意し  
よう

一度にたくさん飲むと  
胃や腸にふたんがかか  
ります。



上手な水分補給で、  
熱中症を防ごう!

