



令和2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

ひつけ 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			
			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	からだちよし との 体の調子を整える	
1(月)	【虫歯予防献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじきのあえ物 きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 さくらもち	659 26.4	米 じゃがいも さくらもち	牛乳 油あげ みそ ちくわ ひじき いわしのうめに	もやし にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん	
2(火)	鶏飯 牛乳 土佐酢あえ お米のババロア	600 26.6	米 さとう 米ぬか油 ババロア	牛乳 とりにく たまご かまぼこ かつおけずり	しょうが つぼづけ たけのこ もやし にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ こまつな だいこん	
3(水)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 茎わかめのピリ辛あえ	654 29.8	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油	牛乳 なたと ぶたにく しゅうまい くきわかめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ きゅうり だいこん	
4(木)	セルフポロニアカツサンド 牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ	608 21.2	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ポロニアカツ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ エリンギ コーン	
5(金)	ごはん 牛乳 豚じゃが たくあんあえ	603 23.3	米 じゃがいも さとう こんにやく	牛乳 さつまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし たくあん	
8(月)	豆ごはん 牛乳 鶏肉のレモンしょうゆがけ ひたし じゃがいものみそ汁	608 29.3	米 さとう じゃがいも 米ぬか油 でんぷん	牛乳 油あげ みそ	レモン こまつな キャベツ もやし たまねぎ しめじ にんじん ねぎ グリンピース	
9(火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 たぬき汁 納豆	636 30.1	米 でんぷん さとう こんにやく	牛乳 油あげ なたと	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ	
10(水)	わかめうどん 牛乳 酢のもの ミニ揚げパン	683 27.3	うどん 米ぬか油 コッペパン さとう	牛乳 油あげ わかめ とりにく かまぼこ きなこ	にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい だいこん きゅうり	
11(木)	バターロールパン 牛乳 カレースープ煮 ごまドレサラダ メロン	661 24.6	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油 ごま	牛乳 ウイナー とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう だいこん キャベツ メロン	
12(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	631 24.9	米 でんぷん さとう こんにやく	牛乳 とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ たら もやし きゅうり	
おかやま ちさん ちしゅう かん	15(月)	津山産ココロ米ごはん 牛乳 親子煮 生窓産ちりめんじゃこのあえ物	621 26.5	米 ココロ米 こんにやく 米ぬか油 じゃがいも さとう	牛乳 こうやどうふ たまご しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ
	16(火)	セルフおにぎり おむすびのり 手作りおかかふりかけ 牛乳 豚肉と野菜の津山産みそ炒め 豆腐のすまし汁	609 29.5	米 さとう 米ぬか油	牛乳 とうふ ぶたにく 油あげ みそ かまぼこ かつおけずり のり	しょうが だいこんば えのきたけ にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ
	17(水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 下津井産たこのマリネ	672 27.4	ソフトめん さとう 米ぬか油 でんぷん	牛乳 ベーコン とりにく たこ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト レモン アスパラガス きゅうり だいこん キャベツ
	18(木)	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 岡山県産黒大豆とさやいんげんのサラダ 玉野産もち麦スープ	628 22.7	コッペパン 米ぬか油 もち麦	牛乳 ハム くろだいず	さやいんげん だいこん コーン たまねぎ キャベツ
	19(金)	ごはん 牛乳 さばの津山産しょうがだれかけ 甘酢あえ 根菜汁	663 26.1	米 でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 油あげ さば みそ	しょうが ながねぎ きゅうり もやし こまつな ねぎ だいこん れんこん にんじん ごぼう
22(月)	【令和元年度津山西中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草のごまあえ みそ汁	617 24.6	米 さとう ごま じゃがいも	牛乳 油あげ ハンバーグ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ にんじん	
23(火)	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	655 22.9	米 じゃがいも 米ぬか油 カレールウ	牛乳 ぶたにく だいず ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん プロッコリー	
24(水)	ぶっかけ肉うどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら 梅ゼリー	612 23.7	うどん 米ぬか油 さとう こんにやく ゼリー	牛乳 さつまあげ ぶたにく	きゅうり だいこん もやし ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	
25(木)	コッペパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き グリーンサラダ トマトとレタスのスープ	604 26.5	コッペパン 米ぬか油 米こ さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ホキ	こまつな キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ エリンギ トマト レタス	
26(金)	ごはん 牛乳 とり天 赤じそあえ 田舎汁	587 23.2	米 米ぬか油 こんにやく さといも	牛乳 油あげ とりてん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ あかじそ	
29(月)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 鮭の野菜あんかけ 沢煮椀	595 29.5	ちらしずし(米) さとう 米ぬか油 こんにやく でんぷん	牛乳 ぶたにく さけ	コーン しょうが さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん	
30(火)	豚キムチ丼 牛乳 トッポギスープ ファチェ(フルーツポンチ)	638 22.8	米 でんぷん こんにやく 米ぬか油 トッポギ	牛乳 ぶたにく	しょうが たけのこ にら チンゲンサイ キムチ にんじん たまねぎ もやし みかん パイン	

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、はくさい、だいこん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、献立及び食材を変更する場合があります。津山市食育推進キャラクター「しよくたん」



6月15日～19日はおかやま地産地消週間です。
 津山産、岡山県産の食材が多く使用されるのでお楽しみに!!