



令和2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	からだちよし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
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 きりほしだいこん 切干大根のみそ汁 さくらもち	774 30.7	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 きりほしだいこん	米 じゃがいも さくらもち	
2(火)	鶏飯 牛乳 土佐酢あえ お米のババロア	702 30.9	牛乳 とりにく たまご かまぼこ かつおけずり	しょうが 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	米 さとう 米ぬか油 ババロア	
3(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが たくあんあえ	717 26.9	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	米 じゃがいも 米ぬか油 さとう こんにやく	
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	744 25.4	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	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	
5(金)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししょうまい 茎わかめのピリ辛あえ	778 34.7	牛乳 ぶたにく なたと しゅうまい くきわかめ	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油	
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	722 33.9	牛乳 油あげ とりにく みそ	レモン キャベツ こまつな たまねぎ もやし にんじん ねぎ しめじ グリーンピース	米 さとう 米ぬか油 じゃがいも でんぷん	
9(火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 たぬき汁 納豆	722 32.4	牛乳 油あげ あじ ちくわ なっとう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 こんにやく さとう	
10(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	750 28.8	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ たらこ もやし きゅうり	米 でんぷん 米ぬか油 さとう はるさめ	
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	806 29.2	牛乳 ウインナー 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	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油 ごま	
12(金)	わかめうどん 牛乳 酢のもの ミニ揚げパン	801 31.6	牛乳 わかめ 油あげ かまぼこ とりにく きなこと	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん きゅうり	うどん 米ぬか油 コッペパン さとう	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	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	739 30.8	牛乳 とうふ ぶたにく 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	米 ココロ米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう
	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	723 34.2	牛乳 とうふ ぶたにく 油あげ 油あげ みそ かまぼこ かつおけずり のり	しょうが だいこんぼ えのきたけ にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	米 さとう 米ぬか油 さとう
	17(水)	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	789 30.3	牛乳 油あげ さば みそ	しょうが きゅうり こまつな ねぎ だいこん れんこん にんじん ごぼう	米 でんぷん さとう じゃがいも
	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	797 27.7	牛乳 くらだいず ハム かぼちゃひきにくフライ	さやいんげん だいこん コーン たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 もち麦
	19(金)	トマトソーススパゲティ 牛乳 下津井産たこのマリネ	810 32.3	牛乳 ベーコン とりにく たこ オリーブオイル	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト レモン マッシュルーム きゅうり だいこん キャベツ	ソフトめん 米ぬか油 さとう でんぷん
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	735 28.5	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	米 さとう ごま じゃがいも	
23(火)	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	780 26.5	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 ブロッコリー	米 じゃがいも 米ぬか油 カレールー	
24(水)	ごはん 牛乳 とり天 赤じそあえ 田舎汁	704 27.2	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	米 米ぬか油 こんにやく さといも	
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	734 31.6	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	コッペパン 米ぬか油 米こ さとう ノンエッグマヨネーズ	
26(金)	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	736 28.0	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	うどん 米ぬか油 さとう こんにやく ゼリー	
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	707 34.4	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	ちらしずし(米) さとう 米ぬか油 こんにやく でんぷん	
30(火)	豚キムチ丼 牛乳 トッポギスープ ファチエ(フルーツポンチ)	760 26.3	牛乳 ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ キムチ もやし たまねぎ もも みかん パイン	米 でんぷん 米ぬか油 こんにやく トッポギ	

★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!!