



れいわねんがっ
令和2年6月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう しょうがっこう
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	こんだて 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)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ミートボール入りカレースープ煮 ポテトサラダ	646 24.4	コッペパン ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	牛乳 つくね ハム	にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ エリンギ ブロッコリー		
2(火)	【令和元年度高野小6-1が考えた献立】 チャンポン麺 牛乳 春巻き バンサンスー	784 30.2	ちゅうかめん はるまき さとう	牛乳 なると ふたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン チンゲンサイ		
3(水)	鶏飯 牛乳 千草あえ お米のパパロア	601 26.6	米 さとう	米ぬか油 お米のパパロア	牛乳 たまご とりにく ちくわ	しょうが ねぎ さやいんげん しいたけ ほうれんそう キャベツ	
4(木)	【虫歯予防献立】 豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじきのごまあえ 切干大根のみそ汁	604 26.1	米 ごま	米ぬか油	牛乳 いわしのうめに 油あげ みそ ひじき	ねぎ もやし きりぼしだいこん グリーンピース ごまつな にんじん ごぼう たまねぎ	
5(金)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐のうま煮 酢のもの	610 25.4	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 こうやどうふ	しょうが たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	
8(月)	【令和元年度高田小6年生が考えた献立】 食パン 牛乳 サーモンフライ コーンサラダ 野菜スープ	635 26.1	しょくパン 米ぬか油	牛乳 サーモンフライ	ベーコン チンゲンサイ にんじん きゅうり エリンギ	キャベツ コーン たまねぎ	
9(火)	山菜うどん 牛乳 土佐酢あえ メロン	601 27.9	うどん さとう	米ぬか油	牛乳 とりにく かつおけずり	たまねぎ しめじ キャベツ ごまつな わらび メロン	
10(水)	ごはん 牛乳 つくねのおろしだれかけ 塩こんぶあえ 田舎汁	600 22.3	米 こんにやく	さとう じゃがいも	牛乳 ひらつくね こんぶ みそ ふたにく	しょうが もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	
11(木)	豚キムチ丼 牛乳 トッポギスープ ファチエ	631 22.8	米 でんぶん こんにやく	米ぬか油 トッポギ	牛乳 ふたにく	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ キャベツ にら キムチ ぜんまい みかん もも パイ	
12(金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 梅肉あえ	601 21.5	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 かまぼこ	にんじん さやいんげん れんこん ごまつな うめ たまねぎ キャベツ	
お か や ま ち さ ん ち し ゃ う し ゃ う か ん	15(月)	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	633 21.3	コッペパン 米ぬか油	牛乳 ハム くろだいず かぼちゃひきにフライ	さやいんげん キャベツ コーン たまねぎ ごまつな にんじん エリンギ	
	16(火)	トマトソーススパゲティ 牛乳 下津井産たこのマリネ	659 27.8	ソフトめん さとう オリーブ油	米ぬか油 でんぶん	牛乳 とりにく たこ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト アスパラガス きゅうり だいこん キャベツ
	17(水)	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	600 29.2	米 さとう	米ぬか油	牛乳 かつおけずり ふたにく みそ かまぼこ とうふ のり	キャベツ ごまつな にんにく たまねぎ にんじん ねぎ だいこんぼ しょうが しめじ
18(木)	津山産ココロ米ごはん 牛乳 親子煮 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	617 26.9	米 米ぬか油 じゃがいも	ココロ米 こんにやく さとう	牛乳 こうやどうふ しらすぼし たまご	しめじ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ にんじん にんじん しいたけ ほうれんそう 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	676 27.2	米 米ぬか油	さとう さといも	牛乳 かまぼこ みそ	しょうが キャベツ ごまつな たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり だいこん	
22(月)	黒糖パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ	614 25.2	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とりにく ハム	にんじん エリンギ トマト ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス セロリ	
23(火)	【令和元年度成小6年生が考えた献立】 わかめうどん 牛乳 赤じそあえ ミニ揚げパン	677 30.4	うどん 米ぬか油	コッペパン さとう	牛乳 とりにく きなこ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし ごまつな あかじそ しめじ はくさい だいこん	
24(水)	ポークカレーライス 福神漬け 牛乳 フレンチサラダ	620 20.8	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ふたにく	にんにく にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー たまねぎ グリーンピース ふくじんづけ	
25(木)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 あじの野菜あんかけ 沢煮椀	626 29.0	ちらしずし(米) さとう	米ぬか油 でんぶん	牛乳 ふたにく	コーン さやいんげん たまねぎ たけのこ ごぼう しょうが だいこん ねぎ にんじん ごまつな	
26(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	619 24.3	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ごまつな もやし にんにく たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	
29(月)	コッペパン 牛乳 ポロニアカツ コールスローサラダ トマトとレタスのスープ	626 24.3	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 とりにく	ポロニアカツ キャベツ にんじん レタス エリンギ トマト たまねぎ コーン きゅうり	
30(火)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 ツナサラダ	636 27.8	ソフトめん でんぶん	ハヤシルウ 米ぬか油	牛乳 ツナ ふたにく	にんにく にんじん グリーンピース だいこん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ	

★本日は、津山産の食材を使用する予定です。この他、トマト、キャベツ、きゅうり、白菜、大根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15日から19日はおかやまち産地消週間です!