



# 令和2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	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 との 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 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	778 29.1	牛乳 ハム つくね	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	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	
2(火)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐のうま煮 酢のもの	726 29.5	牛乳 こうやどうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん たけのこ だいこん キャベツ	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	
3(水)	鶏飯 牛乳 干草あえ お米のババロア	703 30.9	牛乳 とりにく たまご ちくわ	しょうが ねぎ さやいんげん しいたけ ほうれんどう コーン たけのこ キャベツ	米 米ぬか油 さとう お米のババロア	
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	702 30.3	牛乳 油あげ ひじき いわしのうめに みそ	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	米 米ぬか油 ごま	
5(金)	【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	914 35.6	牛乳 ぶたにく なると ハム	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん 米ぬか油 はるまき はるさめ さとう ごま油	
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	747 29.6	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	しょくパン 米ぬか油	
9(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 梅肉あえ	715 24.8	牛乳 かまぼこ ぎゅうにく	にんじん さやいんげん れんこん たまねぎ キャベツ うめ	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	
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	718 25.9	牛乳 こんぶ みそ ひらつくね ぶたにく	しょうが もやし きゅうり たまねぎ だいこん ほうれんどう にんじん ねぎ	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう	
11(木)	豚キムチ丼 牛乳 トッポギスープ ファチエ	751 26.4	牛乳 ぶたにく ぶたにく	しょうが たけのこ キムチ ぜんまい にんじん キャベツ にら たまねぎ もやし みかん もも パイン	米 米ぬか油 でんぶん こんにやく トッポギ	
12(金)	山菜うどん 牛乳 土佐酢あえ メロン	726 33.0	牛乳 とりにく かつおけずり 油あげ ちくわ	たまねぎ しめじ キャベツ ごまつな にんじん ねぎ もやし わらび メロン	うどん 米ぬか油 さとう	
お か や ま 地 産 地 消 過 間	15(月)	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ おかやまけんさんくろだいで 岡山県産黒大豆とさやいんげんのサラダ たまのさん むぎ 玉野産もち麦スープ	802 25.9	牛乳 くろだいで かぼちゃひきにくフライ ハム	さやいんげん コーン にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ ごまつな	コッペパン もちむぎ 米ぬか油
	16(火)	ごはん 牛乳 さばの津山産しょうがだれかけ あます こんさいじる 甘酢あえ 根菜汁	805 31.7	牛乳 かまぼこ みそ さば 油あげ	しょうが キャベツ ごまつな たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん にんじん	米 米ぬか油 さとう さといも
	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	712 33.8	牛乳 ぶたにく かまぼこ のり かつおけずり みそ とうふ	キャベツ ごまつな にんにく たまねぎ だいこんば しょうが しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さとう
	18(木)	津山産ココロ米ごはん 牛乳 親子煮 うしまださん 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	734 31.2	牛乳 こうやどうふ しらすぼし とりにく たまご	しめじ たまねぎ ねぎ もやし にんじん しいたけ ほうれんどう キャベツ たまねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも さとう ココロ米 こんにやく
	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	793 32.8	牛乳 ベーコン とりにく たこ	にんにく にんじん きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ アスパラガス キャベツ	ソフトめん 米ぬか油 さとう オリーブ油 でんぶん
22(月)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ	747 30.1	牛乳 ハム とりにく	にんじん エリンギ トマト ごぼう たまねぎ アスパラガス セロリ キャベツ きゅうり	こくとうパン 米ぬか油 じゃがいも	
23(火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	737 28.2	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく チンゲンサイ だいこん もやし	米 米ぬか油 でんぶん さとう ごま油	
24(水)	ポークカレーライス 福神漬け 牛乳 フレンチサラダ	741 24.0	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ グリーンピース ふくじんづけ キャベツ ブロッコリー	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	
25(木)	【代満で献立】 代満で寿司 牛乳 あじの野菜あんかけ 沢煮椀	745 33.8	牛乳 ぶたにく あじ 油あげ	コーン さやいんげん たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう でんぶん	
26(金)	【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	811 35.8	牛乳 とりにく きなこ 油あげ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しめじ はくさい だいこん ごまつな あかじそ	うどん 米ぬか油 コッペパン さとう	
29(月)	コッペパン 牛乳 ボロニアカツ コールスローサラダ トマトとレタスのスープ	765 29.1	牛乳 とりにく ボロニアカツ	キャベツ にんじん レタス エリンギ コーン きゅうり たまねぎ トマト	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	
30(火)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 茎わかめのピリ辛あえ	714 26.7	牛乳 あつあげ くきわかめ ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん にんじん たけのこ はくさい キャベツ	米 米ぬか油 さとう でんぶん	

★太字は、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日はおかやま地産地消週間です!