



令和2年7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 体の調子を整える	
1(水)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 ツナサラダ	690 28.6	ソフトめん でんぷん	ハヤシルウ 米ぬか油	牛乳 ツナ	ぶたにく	グリーンピース だいこん にんじん たまねぎ	キャベツ にんにく エリンギ
2(木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～モナコ～】 コッペパン 牛乳 ストカフィ マルムラードサラダ スープ オピストウ レモンムース	654 26.1	コッペパン でんぷん	じゃがいも 米ぬか油	牛乳	たら	たまねぎ バジル トマト にんじん にんにく セロリ コーン	キャベツ エリンギ きゅうり さやいんげん スツキーニ
3(金)	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 冷凍みかん	638 22.3	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 あつあげ かまぼこ	とりにく わかめ	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ きゅうり みかん
6(月)	【七夕献立】 七夕ごはん 牛乳 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	608 24.2	米 そうめん	米ぬか油 ゼリー	牛乳 さけフレーク わかめ	たまご かまぼこ	コーン オクラ きゅうり にんじん えのきたけ	えだまめ だいこん しょうが たまねぎ
7(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き きりぼしだいこんの磯あえ 冬瓜のみそ汁	595 30.0	米 でんぷん	米ぬか油 さとう	牛乳 ちくわ みそ	とりにく 油あげ のり	にら にんじん にんにく ねぎ もやし しめじ たまねぎ とうがん	しょうが きりぼしだいこん こまつな とうがん
8(水)	冷やしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と野菜の炒め物	610 24.0	うどん 米ぬか油	さとう こんにやく	牛乳 ぶたにく	油あげ	だいこん キャベツ もやし にんじん ピーマン たけのこ	きゅうり しょうが たまねぎ
9(木)	セルフホキフライサンド ウスターソース 牛乳 ミネストローネ	658 22.5	コッペパン マカロニ	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ベーコン	ホキフライ	キャベツ きゅうり さやいんげん	にんじん たまねぎ トマト
10(金)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ	621 21.3	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく なす らっきょう ズッキーニ キャベツ	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん
13(月)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢の物	601 23.0	米 じゃがいも 米ぬか油	こんにやく さとう	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 もやし	とうがん さやいんげん きゅうり
14(火)	そばろ丼 牛乳 みそ汁 メロン	635 25.9	米 さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 油あげ	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん しめじ メロン ねぎ	にんじん たけのこ キャベツ
15(水)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 オイスターソース炒め	653 28.3	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり だいこん にんじん たけのこ にら	もやし しょうが たまねぎ キャベツ
16(木)	黒糖パン 牛乳 ミートボールと大豆のトマト煮 コールスローサラダ	661 26.1	ことうパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	じゃがいも	牛乳 だいず	つくね	エリンギ にんじん トマト コーン	たまねぎ ズッキーニ キャベツ ブロッコリー
17(金)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き おかかあえ 豆腐のすまし汁	627 26.2	米 さとう	でんぷん	牛乳 かつおけずり わかめ	さば とうふ	しょうが もやし えのきたけ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ
20(月)	キャロットピラフ 牛乳 ウィナーのスープ煮 ひじきのごまドレサラダ	591 20.7	キャロットピラフ(米) じゃがいも 米ぬか油	さとう ごま	牛乳 とりにく	ウィンナー ひじき	コーン たまねぎ きゅうり	にんじん ブロッコリー だいこん
21(火)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 土佐酢あえ かぼちゃのみそ汁	625 25.2	米 さとう	さとう	牛乳 かつおけずり 油あげ	いわしのしょうがに とうふ みそ	キャベツ きゅうり かぼちゃ ねぎ	だいこん にんじん たまねぎ
22(水)	冷やしわかめうどん うどんつゆ 牛乳 辛みそ炒め	580 24.3	うどん さとう	ごま油	牛乳 ちくわ 油あげ	わかめ ぶたにく みそ	にんじん だいこん しょうが たけのこ にら	もやし にんにく たまねぎ キャベツ
27(月)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 さばのみそ煮 田舎汁	670 27.2	米 こんにやく	さとう じゃがいも	牛乳 かつおけずり みそ	しらすぼし さば 油あげ	だいこんぼ うめ たまねぎ にんじん	こまつな しょうが ごぼう ねぎ
28(火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ はちみつレモンゼリー	661 23.4	米 さとう	米ぬか油 ゼリー	牛乳 みそ わかめ	ぶたにく やきぶた とうふ	しょうが にんじん キャベツ にら	にんにく たまねぎ ながねぎ
29(水)	ジャージャー麺 牛乳 茎わかめのあえ物	674 29.9	ちゅうかめん でんぷん	さとう ごま油	牛乳 ぶたにく くきわかめ	みそ ハム	しょうが にんじん しいたけ にら もやし	たまねぎ たけのこ にんにく だいこん
30(木)	コッペパン 牛乳 カレースープ煮 海藻サラダ	611 25.2	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 ウィンナー わかめ	ぶたにく ツナ かんでん	にんじん チンゲンサイ だいこん	たまねぎ コーン
31(金)	ごはん 牛乳 牛すき煮 甘酢あえ	595 22.3	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 ぎゅうにく	あつあげ ちくわ	しょうが にんじん しめじ きりぼしだいこん	たまねぎ ごぼう ながねぎ もやし きゅうり

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、たまねぎ、ピーマン、にら、ズッキーニ、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。