



令和2年7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 献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし とどの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1(水)	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	751 25.6	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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
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	782 31.0	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	たまねぎ きゅうり さやいんげん ズッキーニ	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう ムース きんときまめ マーマレード	米ぬか油 こんにやく さとう オリーブ油
3(金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 ツナサラダ	833 34.0	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	ソフトめん でんぶん	ハヤシルウ 米ぬか油
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	716 28.1	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	米 そうめん	米ぬか油 ゼリー
7(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の磯あえ 冬瓜のみそ汁	705 34.6	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	しょうが きりぼしだいこん ごまつな とうがん	米 でんぶん	さとう
8(水)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ	739 24.5	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく なす らっきょう ズッキーニ	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ
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	772 26.1	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	コッペパン マカロニ	米ぬか油 じゃがいも
10(金)	ひ 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	724 27.6	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	きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ	うどん 米ぬか油	さとう こんにやく
13(月)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢の物	715 26.6	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	米 じゃがいも 米ぬか油	こんにやく さとう
14(火)	そばろ丼 牛乳 みそ汁 メロン	751 30.0	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	にんじん たけのこ キャベツ メロン ねぎ	米 さとう	米ぬか油 じゃがいも
15(水)	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	746 30.4	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	米 さとう	でんぶん
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	805 31.1	牛乳 だいた	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	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
17(金)	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	791 33.6	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり だいこん にんじん たけのこ	もやし しょうが たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう
20(月)	キャロットピラフ 牛乳 ウィンナーのスープ煮 ひじきのごまドレサラダ	706 23.9	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	キャロットピラフ(米) じゃがいも 米ぬか油	ごま
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	720 28.0	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	米 さとう	
22(水)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	719 27.5	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんにく にんじん たけのこ にら	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	米 トッポギ	ごま油 さとう
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	797 31.6	牛乳 かつおけずり みそ	しらすぼし さば 油あげ	だいこんば うめ たまねぎ にんじん	ごまつな しょうが ごぼう ねぎ	米 こんにやく	さとう じゃがいも
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	768 27.1	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	米 さとう	米ぬか油 ゼリー
29(水)	ごはん 牛乳 牛すき煮 甘酢あえ	707 25.8	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	たまねぎ ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく

★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。