



令和2年7月 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	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	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える
1(水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おくらのおかかあえ 冬瓜のみそ汁	662 29.4	米	牛乳 油あげ さば みそ かつおけずり	オクラ もやし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうがん
2(木)	【七夕献立】 七塔ごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの そうめん汁 七塔ゼリー	603 24.3	米 ゼリー	さとう そうめん 牛乳 さけ たまご わかめ かまぼこ しらすぼし そうめん	コーン えだまめ きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん
3(金)	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	600 23.1	米 さとう	米ぬか油 でんぷん 牛乳 あつあげ ハム くわわかめ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい だいこん キャベツ
6(月)	【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 スタカフィ マルムラードサラダ スープ オピストウ レモンムース	690 28.8	コッペパン オリーブ油 でんぷん さとう きんときまめ	米ぬか油 じゃがいも さとう ムース マーマレード	牛乳 たら にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリ ズッキーニ キャベツ エリンギ きゅうり コーン さやいんげん
7(火)	ひ 冷やしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	602 24.7	うどん 米ぬか油	さとう こんにやく 牛乳 油あげ とりにく	ごぼう さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり にんじん
8(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ひたし 豆腐のみそ汁	615 29.5	米 さとう	でんぷん 牛乳 みそ 油あげ とうふ とりにく	ほうれんそう もやし たまねぎ エリンギ しょうが にんにく はくさい にんじん にら
9(木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ はちみつレモンゼリー	678 22.8	米 さとう ゼリー	ごま油 米ぬか油 牛乳 たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう にら
10(金)	ごはん 牛乳 麻婆なす パンサンスー	644 24.7	米 ごま油 さとう	はるさめ 米ぬか油 でんぷん 牛乳 ハム とうふ ぶたにく	にんにく たけのこ チンゲンサイ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん にんじん
13(月)	セルフチキンカツサンド ウスターソース 牛乳 コンソメスープ	601 25.2	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 牛乳 ウインナー おからチキンカツ	コーン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり にんじん
14(火)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 チンジャオロース	616 27.7	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 でんぷん 牛乳 ぶたにく ハム	ジャンボピーマン だいこん にんじん たけのこ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ
15(水)	ごはん 牛乳 メルルーサの香味だれかけ たくあんあえ みそ汁	607 28.2	米 さとう 米ぬか油	でんぷん じゃがいも 牛乳 みそ とうふ メルルーサ	しょうが もやし たまねぎ にら キャベツ
16(木)	そばろ丼 牛乳 ふのすまし汁 冷凍みかん	643 28.3	米 やきふ 米ぬか油	でんぷん さとう 牛乳 油あげ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが みかん グリーンピース
17(金)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの	601 23.0	米 じゃがいも 米ぬか油	こんにやく さとう 牛乳 かまぼこ ぶたにく あつあげ めかぶ	しょうが さやいんげん きゅうり とうがん にんじん もやし
20(月)	コッペパン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き バジルサラダ ミネストローネ	659 28.0	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 マカロニ 牛乳 ホキ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ セロリ さやいんげん にんじん キャベツ
21(火)	ぶっかけ肉うどん うどんつゆ 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根の炒め物 メロン	608 27.4	うどん さとう	米ぬか油 牛乳 ちくわ ぶたにく とりにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ エリンギ ジャンボピーマン メロン
22(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが 福神あえ	610 23.8	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく 牛乳 さつまあげ	にんじん さやいんげん ほうれんそう ふくじんづけ たまねぎ だいこん もやし
27(月)	コッペパン 牛乳 ミートボールのスープ煮 フレンチサラダ	602 24.5	コッペパン 米ぬか油	じゃがいも 牛乳 つくね	エリンギ コーン にんじん たまねぎ キャベツ
28(火)	ジャージャー麺 牛乳 こんにやくと大根の甘酢あえ	658 28.4	ちゅうかめん でんぷん ごま油	さとう こんにやく 牛乳 わかめ みそ ぶたにく	もやし たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ だいこん しょうが にんにく
29(水)	夏野菜カレーライス 牛乳 らっきょうサラダ	622 21.5	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ 牛乳 ハム ぶたにく	なす ズッキーニ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ らっきょう
30(木)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 しそ昆布あえ かぼちゃのみそ汁	609 25.2	米	牛乳 みそ いわしのしょうがに あぶらあげ しそこんぶ	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん ねぎ
31(金)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル	610 26.7	米 さとう でんぷん	米ぬか油 ごま油 牛乳 ハム ぶたにく	しょうが たけのこ だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり キムチ にら

★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、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。