



令和2年7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	からだちよよし ととの 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 さばの塩焼き おくらのおかかあえ 冬瓜のみそ汁	788 34.3	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 しめじ	米
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	720 29.4	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	米 さとう ゼリー そうめん	
3 (金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 ツナサラダ	775 33.4	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく グリンピース だいこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん	
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	826 34.3	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	コッペパン 米ぬか油 オリーブ油 じゃがいも でんぷん さとう ムース きんときまめ マーメレード	
7 (火)	ごはん 牛乳 麻婆なす バンサンスー	767 28.7	牛乳 ハム みそ ぶたにく とうふ	にんにく たけのこ チンゲンサイ きゅうり しょうが にんじん	米 ごま油 さとう 米ぬか油 でんぷん	
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	728 34.0	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	米 さとう でんぷん	
9 (木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ はちみつレモンゼリー	726 27.5	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	米 さとう ゼリー 米ぬか油	
10 (金)	ひ 冷やしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	718 28.4	牛乳 油あげ とりにく	ごぼう さやいんげん だいこん きゅうり	うどん 米ぬか油 さとう こんにやく	
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	708 28.7	牛乳 おからチキンカツ ウインナー	コーン キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	
14 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢のもの	715 26.7	牛乳 かまぼこ ぶたにく	しょうが さやいんげん きゅうり もやし	米 こんにやく じゃがいも さとう 米ぬか油	
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	722 32.8	牛乳 みそ とうふ メルルーサ	しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ	米 さとう 米ぬか油 じゃがいも	
16 (木)	そばろ丼 牛乳 ぶのすまし汁 冷凍みかん	758 32.3	牛乳 油あげ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ねぎ	米 でんぷん やきふ さとう 米ぬか油	
17 (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	791 34.6	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 キャベツ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう でんぷん	
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	798 33.4	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 コーン だいこん トマト	コッペパン 米こ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ
21 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華あえ メロン	737 29.4	牛乳 ぶたにく ハム みそ	にんにく たけのこ ごまつな だいこん もやし きゅうり	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん しょうが	米 さとう 米ぬか油 ごま油
22 (水)	ごはん 牛乳 豚じゃが 福神あえ	726 27.5	牛乳 さつまあげ ぶたにく	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	米 じゃがいも さとう こんにやく
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	732 29.2	牛乳 つくね	エリンギ コーン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 米ぬか油	
28 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル	726 31.1	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 もやし キムチ	米 さとう でんぷん 米ぬか油 ごま油
29 (水)	夏野菜カレーライス 牛乳 らっきょうサラダ	740 24.8	牛乳 ハム ぶたにく	なす ズッキーニ にんじん だいこん	かぼちゃ にんにく たまねぎ キャベツ らっきょう	米 じゃがいも 米ぬか油 カレールー
30 (木)	ごはん 牛乳 いわしのしょうがが煮 しそ昆布あえ かぼちゃのみそ汁	700 27.7	牛乳 みそ あぶらあげ しそこんぶ いわしのしょうがに	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	きゅうり かぼちゃ にんじん ねぎ	米
31 (金)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル	726 31.1	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 もやし キムチ	米 さとう でんぷん 米ぬか油 ごま油

★**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。