



れいわねんがつ
令和3年6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	こんだてめい 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	からだつく 体を作るもとになる	からだちょうし ととの 体の調子を整える			
1 (火)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 さばの野菜あんかけ ふのみそ汁	641 27.1	米 でんぶん 米ぬか油 さとう ふ	牛乳 ひじき かつおけずり さば みそ	しらすぼし さば みそ	きぬさや たまねぎ はくさい えのきだけ	こまつな しょうが にんじん ねぎ	
2 (水)	ごもく 五目うどん 牛乳 切干大根のあえ物	582 28.4	うどん	牛乳 油あげ ツナ	かまぼこ とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ きりほしだいこん	にんじん ねぎ ねぎ もやし	
3 (木)	セルフチキンカツサンド ウスターソース 牛乳 トマトとかぼちゃのスープ	615 25.3	コッペパン 米ぬか油	牛乳 チキンカツ	ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん	キャベツ かぼちゃ エリンギ トマト	
4 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ	592 23.2	米 ごま油 でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく	ハム あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	もやし しょうが はくさい にんじん チゲンサイ	
7 (月)	【虫歯予防献立】 まめ まめごはん 牛乳 あじの米粉フライ くき いたもの こんさいじる 茎わかめの炒め物 根菜汁	653 25.1	米 こんにやく さとう	米ぬか油 ごま油 さつまあげ くきわかめ	牛乳 あじフライ 油あげ	グリンピース たけのこ たまねぎ ごぼう れんこん	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	
8 (火)	セルフチャーハン 牛乳 ぐちゅうか 具だくさん中華スープ お米のババロア	664 24.9	米 ババロア	ごま油 やきぶた とうふ	たまご つくね	にんじん えだまめ たけのこ	たまねぎ もやし にら	
9 (水)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ	658 28.8	ソフトめん さとう オリーブ油	米 米ぬか油	牛乳 とりにく	とうにゅう ハム	にんじん アスパラガス キャベツ プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム だいこん
10 (木)	黒糖パン 牛乳 ウインナーと野菜のカレースープ煮 ごまドレサラダ	609 24.7	こくとうパン 米ぬか油	じやがいも ごま	牛乳 ウインナー	とりにく	にんじん エリンギ コーン キャベツ	たまねぎ チゲンサイ きゅうり
11 (金)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ あか あかじそあえ みそ汁	621 25.0	米 でんぶん さとう	さとう じやがいも	牛乳 かまぼこ 油あげ	ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ ごまつな あかじそ たまねぎ	もやし にんじん しめじ
14 (月)	ココロ米ごはん のり佃煮 牛乳 ぶたにく つやまさん いたふ しる 豚肉の津山産しょうが炒め 豆腐のみそ汁	599 27.0	米 さとう	ココロ米 米ぬか油	牛乳 とうふ みそ	ふたにく 油あげ のりつくだに	じょつか キャベツ ごまつな だいこん	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ
15 (火)	親子丼 牛乳 牛窓産ちりめんじやこのあえ物	589 26.3	米 でんぶん	米ぬか油	牛乳 とりにく	たまご しらすぼし	たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんとう	にんじん しめじ もやし
16 (水)	にく 肉みそぶっかけうどん 牛乳 しもつ いさん から 下津井産たこのピリ辛あえ	600 25.5	うどん さとう	ごま油 でんぶん	牛乳 ぶたにく	みそ たこ	じょつか たまねぎ だいこん	にんにく にんじん しめじ きゅうり
17 (木)	コッペパン 牛乳 ホキのレモンソースがけ おかやまけんさんくろだいす むぎ 岡山県産黒大豆のサラダ もち麦スープ	668 27.4	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ もちむぎ	でんぶん さとう	牛乳 くろだいす ハム	ホキ レモン	キャベツ にんじん コーン チゲンサイ	さやいんげん たまねぎ
18 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじだれかけ つやまさんこめんじる ひたし 津山産米麺汁	596 28.6	米 米めん	さとう	牛乳 ちくわ 油あげ	とりにく	ねぎ だいこん にんじん はくさい	キャベツ ごまつな たまねぎ
21 (月)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～インド～】 チャワル(ごはん) ナン 牛乳 ダルカレー アチャール	659 23.5	米 米ぬか油 カレールウ レンズまめ	ナシ じやがいも さとう	牛乳 だいす	ふたにく	にんにく たまねぎ きゅうり あかたまねぎ	にんじん グリンピース キャベツ
22 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅おろしだれかけ おかかあえ 田舎汁	618 25.3	米 米ぬか油 さといも	でんぶん さとう こんにゃく	牛乳 かつおけずり みそ	いわし	だいこん もやし きゅうり	うめ ごまつな にんじん しめじ ねぎ
23 (水)	ちゅうか サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ホイコーロー	667 30.5	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう	牛乳 ぶたにく	みそ	きゅうり じょつか たまねぎ キャベツ	にんにく にんじん ピーマン ながねぎ
24 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き グリーンサラダ 野菜スープ	634 30.4	コッペパン 米パンこ じやがいも ノンエッグマヨネーズ	さとう 米ぬか油	牛乳 ハム	とりにく	にんにく プロッコリー にんじん エリンギ	バセリ きゅうり たまねぎ チゲンサイ
25 (金)	ごはん 牛乳 豚じやが たくあんあえ あじさいゼリー	630 23.4	米 じやがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく ゼリー	牛乳 さつまあげ	ぶたにく	にんじん さやいんげん はくさい たくあん	たまねぎ もやし ほうれんとう
28 (月)	【代満て献立】 しろみ こんだて 代満て寿司 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	635 22.4	ちらしずし(米) こんにゃく 米ぬか油	さとう	牛乳 ぶたにく	にくいなり	コーン さやいんげん だいこん	にんじん たまねぎ ごぼう
29 (火)	ごはん 牛乳 とり天の甘酢だれかけ ちくさ なつやさい しる 千草あえ 夏野菜のみそ汁	623 24.1	米 さとう	米ぬか油	とりん みそ	牛乳 油あげ ひじき	たまねぎ ピーマン コーン にんじん	あかピーマン ごまつな キャベツ かぼちゃ なす
30 (水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 ツナサラダ メロン	689 27.7	ソフトめん でんぶん	さとう 米ぬか油	ベーコン ツナ	とりにく	にんにく たまねぎ アスパラガス キャベツ	にんじん エリンギ トマト メロン

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、キャベツ、大根、なす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14日から18日は、
おかやま地産地消週間です！