



れ い わ ね ん が つ
令和3年6月

が っ こ う き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ゃ う し ょ う が っ こ う
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

ひつけ 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	からだづく 体を作るもとになる	からだちよし 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 どんぶん さとう ふ 米ぬか油	牛乳 ひじき しらすぼし さば かつおけずり みそ	きぬさや たまねぎ ごまつな しょうが はくさい にんじん ねぎ えのきたけ だいこん
2(水)	ごもく 五目うどん 牛乳 切り干大根のあえ物	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 にんじん ねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん
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 ベーコン チキンカツ	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ エリンギ さやいんげん 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 どんぶん さとう どんぶん	牛乳 ぶたにく ハム あつあげ	キャベツ しょうが きゅうり はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ
7(月)	【虫歯予防献立】 まめ 豆ごはん 牛乳 あじの米粉フライ くき いれた 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 米ぬか油 さとう ごま油	牛乳 さつまあげ あじフライ 油あげ きわかめ	グリンピース にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう れんこん ねぎ
8(火)	セルフチャーハン 牛乳 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	牛乳 やきぶた とうふ たまご つくね	にんじん えだまめ たまねぎ もやし たけのこ 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 米ぬか油 オリーブ油	牛乳 とりにく とうにゅう ハム	にんじん たまねぎ アスパラガス マッシュルーム キャベツ だいこん ブロッコリー
10(木)	黒糖パン 牛乳 ウィ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 じゃがいも 米ぬか油 ごま	牛乳 ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり
11(金)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 赤じそあえ みそ汁	621 25.0	米 どんぶん さとう じゃがいも	牛乳 かまぼこ 油あげ ハンバーグ わかめ みそ	キャベツ もやし ごまつな にんじん あかじしめじ たまねぎ
お 14 か (月)	ココロ米ごはん のり佃煮 牛乳 ぶたにく つやまさん 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 ぶたにく とうふ 油あげ みそ のりつくだに	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ごまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ
15 (火)	おやかどん うしまどさん 親子丼 牛乳 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	589 26.3	米 どんぶん 米ぬか油	牛乳 とりにく たまご しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ほうれんそう 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 さとう どんぶん	牛乳 ぶたにく みそ たこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら だいこん 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ず 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 どんぶん 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ もちむぎ	牛乳 くらだいず ホキ ハム	キャベツ さやいんげん にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ レモン
18 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじだれかけ つやまさんこめめんじる ひたし 津山産米麺汁	596 28.6	米 じゃがいも さとう どんぶん	牛乳 ちくわ とりにく 油あげ	ねぎ だいこん にんじん たまねぎ はくさい
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 ナン 米ぬか油 じゃがいも カレーウ さとう レンズまめ	牛乳 ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ あかたまねぎ
22(火)	ごはん 牛乳 いわしの梅おろしだれかけ おなかあえ 田舎汁	618 25.3	米 どんぶん 米ぬか油 さとう さといも こんにやく	牛乳 かつおけずり いわし みそ	だいこん うめ もやし ごまつな きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
23(水)	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 さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	きゅうり もやし だいこん しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ 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 さとう 米パンこ 米ぬか油 じゃがいも どんぶん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム とりにく	にんにく バセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ コーン エリンギ チンゲンサイ
25(金)	ごはん 牛乳 豚じゃが たくあんあえ あじさいゼリー	630 23.4	米 じゃがいも さとう 米ぬか油 こんにやく ゼリー	牛乳 さつまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし はくさい ほうれんそう たくあん
28(月)	【代満て献立】 しろみ こんだて しろみ ずし 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	635 22.4	ちらしずし(米) こんにやく さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく にくいなり	コーン にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ
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 千草あえ 夏野菜のみそ汁	623 24.1	米 さとう 米ぬか油	牛乳 油あげ とりてん みそ ひじき	たまねぎ あかピーマン ピーマン ごまつな コーン キャベツ ねぎ にんじん 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 さとう どんぶん 米ぬか油	牛乳 ベーコン とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ アスパラガス トマト メロン キャベツ だいこん 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、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、

おかやま産地消週間です！