



令和3年6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					
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし とどの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
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	763 31.6	牛乳 ひじき かつおけずり	しらすぼし さば みそ	きぬさや たまねぎ はくさい えのきたけ	ごまつな しょうが にんじん だいこん	米 でんぷん 米ぬか油	さとう ふ
2 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ	705 26.8	牛乳 ぶたにく	ハム あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ	もやし しょうが はくさい たまねぎ チンゲンサイ	米 ごま油	さとう でんぷん
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	751 30.4	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	コッペパン 米ぬか油	
4 (金)	ごもく 五目うどん 牛乳 切干大根のあえ物	708 33.6	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 きりぼしだいこん	にんじん ねぎ もやし	うどん	
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 茎わかめの炒め物 根菜汁	748 27.9	牛乳 さつまあげ くきわかめ	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	にんじん さやいんげん だいこん れんこん	米 こんにやく さとう	米ぬか油 ごま油
8 (火)	セルフチャーハン 牛乳 貝だくさん中華スープ お米のパバロア	779 28.9	牛乳 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	米 パバロア	ごま油
9 (水)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ あか 赤しそあえ みそ汁	739 29.1	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	米 でんぷん	さとう じゃがいも
10 (木)	こくどう 黒糖パン 牛乳 ウィンナーと野菜のカレースープ煮 どうにゅう ごまドレサラダ	742 29.4	牛乳 ウィンナー	とりにく	にんじん エリンギ コーン キャベツ	たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	こくどうパン 米ぬか油	じゃがいも ごま
11 (金)	どうにゅう 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ	794 34.2	牛乳 とりにく	どうにゅう ハム	にんじん アスパラガス キャベツ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム だいこん	ソフトめん さとう オリーブ油	米 米ぬか油
お か や ま 地 産 地 消 週 間	まい 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	709 31.3	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく 油あげ のりつくだに	しょうが キャベツ ごまつな だいこん	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ	米 さとう	ココロ米 米ぬか油
	おやこどん 親子丼 牛乳 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	700 30.6	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 ほうれんそう	にんじん しいたけ もやし	米 でんぷん	米ぬか油
	とりにく しお 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	706 33.0	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	米 米めん	さとう
	おかやまけんさんくろだいず コッペパン 牛乳 ホキのレモンソースがけ 岡山県産黒大豆のサラダ もち麦スープ	811 32.6	牛乳 くろだいず	ホキ ハム	キャベツ にんじん チンゲンサイ レモン	さやいんげん コーン たまねぎ	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ もちむぎ	でんぷん さとう
	にく 肉みそぶっかけうどん 牛乳 しもつ いさん から 下津井産たこのどり辛あえ	729 30.2	牛乳 ぶたにく	みそ たこ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ だいこん	うどん さとう	ごま油 でんぷん
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	746 26.2	牛乳 だいず	ぶたにく	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	米 米ぬか油 カレーウ レンズまめ	ナン じゃがいも さとう
22 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅おろしだれかけ いなかじる おかかあえ 田舎汁	743 29.8	牛乳 かつおけずり	いわし みそ	だいこん もやし きゅうり たまねぎ	うめ ごまつな にんじん しめじ	米 米ぬか油 さといも	でんぷん さとう こんにやく
23 (水)	ごはん 牛乳 豚じゃが たくあんあえ あじさいゼリー	743 27.0	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 ほうれんそう	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく ゼリー
24 (木)	とりにく こうそう こや 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	767 35.9	牛乳 ハム	とりにく	にんにく ブロッコリー にんじん エリンギ	パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン 米パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	さとう 米ぬか油
25 (金)	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	807 36.4	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	もやし だいこん にんにく にんじん ピーマン ながねぎ	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	
28 (月)	しろみ こんだて 【代満て献立】 しろみ ずし 代満て寿司 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	734 24.9	牛乳 ぶたにく	にくいなり	コーン さやいんげん だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ ごぼう	ちらしずし(米) こんにやく 米ぬか油	さとう
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 千草あえ 夏野菜のみそ汁	748 28.2	牛乳 油あげ ひじき	とりてん みそ	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	米 さとう	米ぬか油
30 (水)	ごはん 牛乳 プルコギ のりのナムル メロン	733 27.7	牛乳 ぎゅうにく のり	みそ ハム	にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり	しょうが にんじん キャベツ エリンギ だいこん	米 ごま油	はるさめ さとう

★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、だいこん、つやまさん、ゆうせん、しょう、よてい、
★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!