



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					
			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		からだちようし ととの 体の調子を整える	
1(火)	ごもく きりほしだいこん もの 五日うどん 牛乳 切干大根のあえ物	600 32.5	うどん さとう ごま油	牛乳 油あげ ツナ	かまぼこ とりにく	たまねぎ しめじ きゅうり きりほしだいこん	にんじん ねぎ キャベツ	
2(水)	セルフチャーハン 牛乳 貝だくさん中華スープ お米のパパロア	665 24.9	米 ごま油 お米のパパロア	牛乳 やきぶた とうふ	たまご つくね	にんじん えだまめ もやし	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	
3(木)	【虫歯予防献立】 豆ごはん 牛乳 あじの米粉フライ 茗わかめの炒め物 根菜汁	641 23.8	米 米ぬか油 こんにやく ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 くきわかめ	あじフライ	グリーンピース たけのこ だいこん れんこん	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ	
4(金)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 福神あえ	612 25.1	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 こうやどうふ	とりにく	しょうが たまねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん たけのこ もやし キャベツ ふくじんづけ	
7(月)	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	628 26.4	コッペパン 米ぬか油	牛乳 ベーコン	チキンカツ	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	にんじん かぼちゃ エリンギ トマト	
8(火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ メロン	686 29.1	ソフトめん 米ぬか油 米ぬか油	米こ オリーブ油	牛乳 とりにく	とうにゅう ハム	たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー	にんじん しめじ だいこん メロン
9(水)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 さばの野菜あんかけ 田舎汁	672 27.6	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぶん	牛乳 さば みそ かつおけずり	ひじき ぶたにく	えのきたけ ごまつな にんじん しょうが	だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ
10(木)	【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	654 25.3	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 だいず	ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ あかたまねぎ	たまねぎ グリーンピース きゅうり	
11(金)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ	602 22.7	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぶん	牛乳 あつあげ	ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	にんじん たけのこ はくさい だいこん もやし
14(月)	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	672 27.5	コッペパン 米ぬか油 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 くろだいず	ホキ ハム	レモン キャベツ コーン ごまつな	さやいんげん にんじん たまねぎ
15(火)	肉みそぶっかけうどん 牛乳 下津井産たこのピリ辛あえ	600 25.7	うどん 米ぬか油 さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく	みそ たこ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん	にんにく にんじん にら もやし きゅうり	
16(水)	おやこどん 牛乳 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	602 27.0	米 米ぬか油 でんぶん	牛乳 とりにく	たまご しらすほし	たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう	にんじん しめじ だいこん	
17(木)	ココロ米ごはん のり佃煮 牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め 豆腐のみそ汁	600 26.2	米 米ぬか油 じゃがいも	ココロ米 さとう	牛乳 とうふ のりつくだに	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	にんにく ねぎ にんじん だいこん
18(金)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじだれかけ ひたし 津山産米麺汁	603 29.8	米 米ぬか油 さとう	米めん さとう	牛乳 ちくわ	とりにく 油あげ	ねぎ もやし にんじん えのきたけ	キャベツ ごまつな たまねぎ
21(月)	黒糖パン 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 ごまドレサラダ	602 24.8	こくとうパン 米ぬか油 じゃがいも ごま	牛乳 ウインナー	とりにく	エリンギ たまねぎ コーン キャベツ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	
22(火)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ホイコーロー	664 31.2	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	きゅうり だいこん にんにく ピーマン	たまねぎ しょうが もやし キャベツ ねぎ	
23(水)	ごはん 牛乳 いわしの梅おろしだれかけ おかかあえ ふのみそ汁	665 28.0	米 米ぬか油 さとう やきふ	でんぶん さとう じゃがいも	牛乳 みそ かつおけずり	いわし わかめ	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 はくさい ねぎ
24(木)	【代満で献立】 代満で寿司 牛乳 しのだ煮 すまし汁	633 23.3	ちらしずし(米) さとう	米ぬか油	牛乳 かまぼこ	にくいなり とうふ	コーン さやいんげん たまねぎ	にんじん えのきたけ ねぎ
25(金)	ごはん 牛乳 筑前煮 なめたけあえ あじさいザリ	603 21.9	米 さとう さとう	米ぬか油 こんにやく ゼリー	牛乳 ちくわ	とりにく	にんじん ごぼう さやいんげん もやし	たけのこ れんこん キャベツ ごまつな なめたけ
28(月)	コッペパン 牛乳 メルルーサの華やかマヨネーズ焼き フレンチサラダ マセドアンスープ	601 27.6	コッペパン じゃがいも 米こ 米ぬか油	牛乳 チキンハム	メルルーサ	にんじん コーン だいこん キャベツ	アスパラガス チンゲンサイ たまねぎ	
29(火)	トマトソーススパゲティ 牛乳 ツナサラダ	662 28.6	ソフトめん 米ぬか油 さとう でんぶん	牛乳 ベーコン	とりにく ツナ	にんにく エリンギ ブロッコリー キャベツ	たまねぎ トマト だいこん	
30(水)	ごはん 牛乳 とり天の甘酢だれかけ 千草あえ 夏野菜のけんちん汁	631 26.0	米 さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 とうふ ひじき	とりてんぶら 油あげ	ピーマン たまねぎ コーン キャベツ かぼちゃ	あかピーマン だいこん ねぎ なす

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、大根、きゅうり、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!