



# 令和3年6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	からだちよし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる				
1(火)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 福神あえ	728 29.1	牛乳 鶏肉と高野豆腐	とりにく	しょうが たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	にんじん たけのこ もやし ふくじんづけ	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	
2(水)	セルフチャーハン 牛乳 具だくさん中華スープ お米のパパロア	780 28.8	牛乳 やきぶた 豆腐	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		米 お米のパパロア	ごま油	
3(木)	【虫菌予防献立】 まめ 豆ごはん 牛乳 あじの米粉フライ くき きゅうり いた もの まわかめの炒め物 相葉汁	712 25.9	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 たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ	米 こんにやく さとう	米ぬか油 ごま油 じゃがいも	
4(金)	ごもく 五目うどん 牛乳 切り干大根のあえ物	729 38.6	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 きりぼしだいこん	にんじん ねぎ キャベツ	うどん ごま油	さとう	
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	767 31.8	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	コッペパン	米ぬか油	
8(火)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ	716 26.2	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	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん	
9(水)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 さば さばの野菜あんかけ 田舎汁	800 32.1	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 たまねぎ たけのこ ねぎ	だいこん たまねぎ にんじん	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぷん	
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	742 28.1	牛乳 だいた	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	米 米ぬか油 カレー レンズまめ	ナン じゃがいも さとう	
11(金)	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	824 34.6	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	ソフトめん 米ぬか油	米 オリーブ油	
おかやま 産地 消費 週間	14(月)	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らだいず 岡山県産黒大豆のサラダ もち麦スープ	815 32.8	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	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
	15(火)	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	715 34.4	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	米 米めん	さとう
	16(水)	おやこどん 牛乳 親子丼 うしまださん 親子丼 牛乳 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	716 31.4	牛乳 とりにく	たまご しらすぼし	たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう	にんじん しめじ だいこん	米 でんぷん	米ぬか油
	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	711 30.3	牛乳 とうふ	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	米 米ぬか油 じゃがいも	ココロ米 さとう
	18(金)	肉みそぶっかけうどん 牛乳 下津井産たこのピリ辛あえ	729 30.4	牛乳 ぶたにく	みそ たこ	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	にんにく にんじん しいたけ にら もやし きゅうり	うどん さとう	ごま油 でんぷん
	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	733 29.5	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	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油 ごま
22(火)	ごはん 牛乳 筑前煮 なめたけあえ あじさいゼリー	711 25.2	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 ごまつな	たけのこ れんこん キャベツ なめたけ	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ゼリー	
23(水)	ごはん 牛乳 いわしの梅おろしだれかけ おかかあえ ぶのみそ汁	754 30.6	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	つめ ごまつな にんじん はくさい ねぎ	米 米ぬか油 やきふ	でんぷん さとう じゃがいも	
24(木)	【代満て献立】 しろみ ずし 代満て寿司 牛乳 しのだ煮 すまし汁	730 26.0	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	ちらしずし(米) さとう	米ぬか油	
25(金)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ホイコーロー	803 37.2	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 キャベツ	たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ	ちゅうかめん さとう	米ぬか油	
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	730 32.9	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	コッペパン 米 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 米ぬか油	
29(火)	ごはん 牛乳 キムチ入り肉じゃが 塩こんぶあえ	716 26.8	牛乳 さつまあげ	ぎゅうにく こんぶ	にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	たまねぎ キムチ もやし きゅうり	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう	
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	757 30.5	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 ごまつな だいこん ねぎ にんじん なす	米 さとう	米ぬか油 こんにやく	

★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、  
おかやま産地消費週間です!