



令和3年7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	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 との 体の調子を整える
1 (木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～東京～】 穴子とごぼうの卵とじ丼 牛乳 じゃこの佃煮と小松菜のあえ物 はちみつレモンゼリー	666 25.4	米 ゼリー でんぷん	牛乳 ちくわ たまご あなご じゃこのつくだに	ごぼう ねぎ たまねぎ しいたけ にんじん だいこん もやし こまつな
2 (金)	ごはん 牛乳 キムチ入り肉じゃが 塩こんぶあえ	602 23.2	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ こんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん キムチ キャベツ もやし きゅうり
5 (月)	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ	627 22.9	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 つくね ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト キャベツ だいこん ほうれんそう
6 (火)	ぶっかけ中華めん ぶっかけ中華めんのたれ 牛乳 オイスターソース炒め	659 28.6	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく ハム	きゅうり もやし チンゲンサイ だいこん しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ
7 (水)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ 冷凍みかん	645 21.0	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり さやいんげん ズッキーニ なす かぼちゃ らっきょう みかん キャベツ
8 (木)	【七夕献立】 赤しごはん 牛乳 星のコロッケ 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	637 19.3	米 米ぬか油 コロッケ ゼリー	牛乳 かまぼこ そうめん	きゅうり だいこん にんじん しょうが たまねぎ ねぎ あかじそ えのきたけ
9 (金)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ おかかあえ 田舎汁	643 26.2	米 こんにやく さといも さとう	牛乳 みそ かつおげすり さば	もやし たまねぎ ごぼう こまつな にんじん しめじ ねぎ キャベツ しょうが だいこん
12 (月)	バターロールパン 牛乳 ホキのエスカベージュ 野菜たっぷりスープ	678 20.9	バターロールパン さとう 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ホキフライ	あかたまねぎ きゅうり セロリ きピーマン にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ チンゲンサイ
13 (火)	ひやしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	612 23.8	うどん 米ぬか油 さとう こんにやく	牛乳 油あげ とりにく	だいこん きゅうり もやし ごぼう さやいんげん れんこん にんじん
14 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ たくあんあえ なすのみそ汁	668 28.6	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油	牛乳 とりにく 油あげ みそ	ながねぎ なす しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん たくあん かぼちゃ えのきたけ
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶのごま酢あえ	614 23.3	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ めかぶ	しょうが とうがん にんじん さやいんげん もやし きゅうり
16 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	619 23.4	米 ごま油 でんぷん はるさめ さとう	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ いら だいこん

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、にんじん、キャベツ、ピーマン、トマト、こまつな、じゃがいも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。



夏の食生活 ならべかえクイズ

♪言葉のならべかえクイズ♪ ヒントを見て順番にならべると、夏の食生活に関係する言葉になるよ!

ネコ サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

お ね は は や き や

ヒント
背の高い順に
ならべよう!

→

ネコ リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト

よ ん す い ば え ら う

ヒント
足のはやい順に
ならべよう!

→

スイカ ミカン カキ メロン ブルーベリー リンゴ イチゴ ブドウ

う ぶ ん ゆ す ほ い き

ヒント
小さい順に
ならべよう!

→

カツオ サンマ こ イワシ アジ クジラ マグロ タイ

ん べ こ う よ 朝 は た

ヒント
大きい順に
ならべよう!

→