



# 令和3年7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 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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	774 29.5	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	米 ゼリー でんぷん
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	762 27.2	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	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
6(火)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ おかかあえ 田舎汁	765 30.5	牛乳 みそ かつおけずり 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	米 こんにやく さといも さとう
7(水)	夏野菜カレー 牛乳 らっきょうサラダ 冷凍みかん	762 24.1	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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ
8(木)	【七夕献立】 赤じそごはん 牛乳 星のコロッケ 短冊あえ そうめん汁 七夕ゼリー	722 21.6	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	米 米ぬか油 コロッケ ゼリー
9(金)	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	798 34.1	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	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう
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	798 24.1	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	バターロールパン さとう 米ぬか油 じゃがいも
13(火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	735 27.1	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 にら だいこん	米 ごま油 でんぷん はるさめ さとう
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	817 34.8	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	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油
15(木)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶのごま酢あえ	730 27.0	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	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう ごま

- ★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  
青の低い順に  
ならべよう!

→

ネズミ パンダ

よんすいばえらう

ヒント  
赤のは高い順に  
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

んべこうよあさはた

ヒント  
大きい順に  
ならべよう!

→