



令和4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 体を作るもとなる		からだちようし 体の調子を整える		エネルギーもとなる		
1(水)	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 たくあんあえ	701 26.5	牛乳 さつまあげ	ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん こまつな たくあん	たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう	
2(木)	コッペパン 牛乳 イカの更紗揚げ フレンチサラダ トマトスープ	703 30.7	牛乳 ウインナー	いか	しょうが だいこん アスパラガス にんじん	キャベツ コーン ブロッコリー トマト たまねぎ エリンギ	コッペパン 米ぬか油	でんぷん	
3(金)	ごもくうどん 牛乳 塩こんぶあえ ヨーグルト	732 31.8	牛乳 油あげ とりにく	かまぼこ こんぶ ヨーグルト	たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん だいこん キャベツ	うどん		
6(月)	【虫歯予防献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 花切大根のごま酢あえ 根菜のみそ汁	751 29.6	牛乳 いわし みそ	ちくわ 油あげ	しょうが こまつな たまねぎ れんこん ごぼう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ しめじ ねぎ	米 米ぬか油 ごま	でんぷん さとう	
7(火)	セルフキムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	707 24.1	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく	にんじん キムチ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ もやし	米 ごま油	米ぬか油 さとう	
8(水)	チキンカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	703 23.1	牛乳	とりにく	にんにく にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ グリーンピース だいこん	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 カレーパウダー	
9(木)	セルフササミサラダサンド 牛乳 ウインナーのスープ煮	713 29.0	牛乳 ウインナー	とりにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	
10(金)	しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめのおえ物 あじさいゼリー	761 33.1	牛乳 やきぶた くきわかめ	ハム ぶたにく	もやし ねぎ にんじん たけのこ	だいこん しょうが たまねぎ	ちゅうかめん ゼリー	さとう ごま油	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	13(月)	津山まごころごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 おかかあえ みそ汁	703 31.0	牛乳 ちくわ かつおけずり みそ	ぎゅうにく 油あげ とうふ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	米 こんにやく さとう	ココロ米 米ぬか油 じゃがいも	
	14(火)	他人丼 牛乳 じゃこときゅうりののり酢あえ	710 32.3	牛乳 油あげ ちりめん	たまご ぶたにく のり	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん	米 さとう	でんぷん	
	15(水)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 岡山県産きくらげともやしのスープ	702 27.0	牛乳 やきぶた	とりにく	しょうが ほうれんそう きゅうり にんじん	にんにく だいこん ほくさい もやし ねぎ	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん さとう
	16(木)	コッペパン 牛乳 鮭のソイソースがけ 岡山県産黒大豆のサラダ 野菜スープ	720 34.1	牛乳 くろだいず	さけ	にんにく キャベツ たまねぎ コーン	さやいんげん にんじん チンゲンサイ	コッペパン だいちバター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 でんぷん さとう
	17(金)	とりにく 鶏肉とアスパラガスの豆乳スパゲティ 牛乳 しもついでさん 下津井産たこのレモンマリネ	772 34.5	牛乳 とりにく	とうにゅう たこ	にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム あかたまねぎ レモン	ソフトめん さとう	米 米ぬか油
20(月)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 干草あえ 沢煮椀	707 31.4	牛乳 さけフレーク 油あげ	ぶたにく かまぼこ	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ	えだまめ ねぎ コーン もやし ごぼう	ちらしずし(米) こんにやく	米ぬか油	
21(火)	【スポーツ応援献立】 豚肉のスタミナ丼 牛乳 鉄骨あえ 冷凍みかん	715 30.0	牛乳 ぶたにく ひじき	さつまあげ しらすぼし	にんにく たけのこ キャベツ にら	しょうが もやし こまつな たまねぎ みかん きりぼしだいこん	米 さとう	米ぬか油	
22(水)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 甘酢あえ	702 25.4	牛乳 あつあげ	とりにく ちくわ	しょうが れんこん さやいんげん きゅうり	たまねぎ にんじん だいこん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	
23(木)	黒糖パン 牛乳 ホキの香草フライ グリーンサラダ マセドアンスープ	731 29.9	牛乳 ホキのこうそうフライ	ハム	キャベツ ブロッコリー にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ コーン	こくとうパン じゃがいも	さとう 米ぬか油	
27(月)	まめ 豆ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 田舎汁	729 32.4	牛乳 とりにく	あじ 油あげ	にんじん きゅうり グリーンピース	たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう でんぷん	米ぬか油 さといも	
28(火)	【日本よいとこ味めぐり～熊本県～】 ごはん 手作り卵入り高菜ふりかけ 牛乳 タイプーエン ひこずり スイカゼリー	700 23.9	牛乳 ぶたにく みそ	たまご かまぼこ	こまつな はくさい しいたけ たまねぎ	たかなづけ にんじん たけのこ しょうが なす ピーマン ねぎ	米 はるさめ さとう ゼリー	米ぬか油 ごま油	
29(水)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 酢のもの たぬき汁	718 28.5	牛乳 ハンバーグ 油あげ	わかめ ちくわ みそ	しょうが はくさい きゅうり にんじん	だいこん もやし たまねぎ ねぎ	米 こんにやく	さとう	
30(木)	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ メロン	753 32.7	牛乳 だいち	ぶたにく ツナ	にんにく にんじん トマト メロン キャベツ	たまねぎ さやいんげん だいこん ほうれんそう	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 きんときまめ	

★太字は、津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、ほうれん草、きゅうり、なすは、津山産を優先して使用する予定です。★都合により、献立および食材を変更する場合があります。
★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。



6月13日～17日は、
おかやま地産地消週間です!