



令和4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	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 (水)	ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	596 20.6	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ぶたにく		にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー	コーン グリーンピース だいこん	
2 (木)	ごはん 牛乳 とり天の香味みそがけ ひたし 具だくさん汁	605 24.7	米 ごま油 さといも	米ぬか油 さとう こんにやく	牛乳 みそ	とりてん 油あげ	ねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん	
3 (金)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 赤しそあえ 豆腐のみそ汁	608 25.0	米 でんぶん	さとう じゃがいも	牛乳 とうふ わかめ	ハンバーグ 油あげ みそ	だいこん きゅうり たまねぎ	もやし にんじん あかじそ	
6 (月)	黒糖パン 牛乳 イカの更紗揚げ フレンチサラダ トマトスープ	608 27.2	こくとうパン 米ぬか油	でんぶん	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 エリンギ トマト	キャベツ コーン ブロッコリー たまねぎ	
7 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめのあえ物 あじさいゼリー	635 27.9	ちゅうかめん ゼリー	さとう ごま油	牛乳 やきぶた くきわかめ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん たけのこ もやし	
8 (水)	【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	615 24.7	米 でんぶん さとう	ごま 米ぬか油	牛乳 いわし 油あげ	みそ ちくわ	きりぼしだいこん キャベツ しめじ ごぼう にんじん	こまつな たまねぎ れんこん ねぎ	
9 (木)	セルフキムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	611 21.3	米 ごま油	米ぬか油 さとう	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	
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 春雨の酢のもの	605 23.4	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう はるさめ	牛乳 さつまあげ かまぼこ	ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ もやし	
お か や ま ち の ち の し ょ う し ゅ う か ん	13 (月)	コッペパン 牛乳 鮭のソイソースがけ おかやまけんさんくらだいず 岡山県産黒大豆のサラダ 野菜スープ	585 28.6	コッペパン さとう だいいずバター ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 でんぶん じゃがいも	牛乳 くらだいず	さけ にんにく さやいんげん にんじん チンゲンサイ	コーン キャベツ たまねぎ しめじ	
	14 (火)	鶏肉とアスパラガスの豆乳スパゲティ 牛乳 下津井産たこのレモンマリネ	642 28.7	ソフトめん さとう	米こ 米ぬか油	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
	15 (水)	他人丼 牛乳 じゃこときゅうりののり酢あえ	597 27.8	米 でんぶん	米ぬか油 さとう	牛乳 油あげ しらすぼし	たまご ぶたにく のり	たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり キャベツ
	16 (木)	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	590 26.7	米 こんにやく さとう	ココロ米 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 かつおけずり 油あげ みそ	ぎゅうにく ちくわ とうふ	ごぼう こまつな もやし にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ
	17 (金)	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	620 25.7	米 米ぬか油 ごま油	でんぶん さとう	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 はくさい ねぎ きくらげ
	20 (月)	セルフササミサラダサンド 牛乳 ウインナーのスープ煮	585 24.4	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	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
21 (火)	肉みそぶっかけうどん 牛乳 梅肉あえ	581 24.2	うどん さとう でんぶん	米ぬか油 ごま油	牛乳 ぶたにく	みそ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ しいたけ だいこん チンゲンサイ	にんにく キャベツ うめ	
22 (水)	【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	601 25.1	米 でんぶん	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく ひじき	さつまあげ しらすぼし	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん	こまつな もやし みかん にら	
23 (木)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 干草あえ 沢煮椀	586 27.0	ちらしずし(米) 米ぬか油	こんにやく	牛乳 かまぼこ さけフレーク	ぶたにく 油あげ	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ	えだまめ コーン もやし ごぼう ねぎ	
24 (金)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ たぬき汁	647 26.7	米 こんにやく	さとう	牛乳 わかめ 油あげ	さば 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	
27 (月)	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ メロン	622 27.5	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 きんときまめ ツナ	ぶたにく だいいず	にんにく にんじん トマト だいこん	たまねぎ さやいんげん キャベツ メロン	
28 (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	645 28.7	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 だいこん にんじん たけのこ	もやし しょうが たまねぎ キャベツ にら	
29 (水)	【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 タイピーエン ひこずり スイカゼリー	594 20.6	米 はるさめ さとう	米ぬか油 ごま油 ゼリー	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 ピーマン しょうが なす たけのこ	
30 (木)	まめ 豆ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 田舎汁	607 27.9	米 でんぶん さといも	米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく	あじ 油あげ	にんじん きゅうり ねぎ	たまねぎ しめじ グリーンピース	

★**水字**は、津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の**水字**は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、ほうれんそう、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！