



# 令和4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	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 との調子を整える	エネルギーのもとになる				
1(水)	ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	712 23.8	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン 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		
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	728 29.0	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	米 ごま油 さといも こんにやく	米ぬか油 さとう こんにやく	
3(金)	ごもく 五目うどん 牛乳 塩こんぶあえ ヨーグルト	746 32.6	牛乳 とりにく ヨーグルト	油あげ こんぶ	たまねぎ ねぎ もやし だいこん	にんじん キャベツ こまつな	うどん		
6(月)	こくとう 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	726 30.9	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 ブロッコリー たまねぎ エリンギ トマト	こくとうパン 米ぬか油	でんぷん	
7(火)	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 はるさめ 春雨の酢のもの	722 27.1	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	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう はるさめ	
8(水)	【虫歯予防献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き はなぎりだいこん 花切大根のごま酢あえ 根菜のみそ汁	745 29.5	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	こまつな たまねぎ れんこん にんじん ねぎ	米 でんぷん さとう	ごま 米ぬか油	
9(木)	セルフキムチチャーハン 牛乳 あげぎょうざ 中華あえ	706 24.0	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	
10(金)	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	763 33.2	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	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)	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で 岡山県産黒大豆のサラダ 野菜スープ	713 34.2	牛乳 くらだいぼ	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	コッペパン さとう だいでずバター ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 でんぷん じゃがいも
	14(火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル おかやまけんさん 岡山県産きくらげともやしのスープ	703 27.6	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 もやし きくらげ	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん さとう
	15(水)	たにんどん 他人丼 牛乳 じゃこときゅうりののり酢あえ	712 32.3	牛乳 油あげ しらすぼし	たまご ぶたにく のり	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん きゅうり キャベツ	米 でんぷん	米ぬか油 さとう
	16(木)	つやま 津山まごころごはん 牛乳 ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮 おかかあえ みそ汁	705 31.0	牛乳 かつおけずり 油あげ みそ	ぎゅうにく ちくわ どうふ	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	米 こんにやく さとう	ココロ米 米ぬか油 じゃがいも
	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 しもついきん 下津井産たこのレモンマリネ	777 34.2	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)	セルフササミサラダサンド 牛乳 ウインナーのスープ煮	714 29.1	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	
21(火)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ 酢のもの たぬき汁	773 31.1	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	米 こんにやく	さとう	
22(水)	【スポーツ応援献立】 ぶたにく 豚肉のスタミナ丼 牛乳 鉄骨あえ 冷凍みかん	708 28.9	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 キャベツ きりぼしだいこん	にんじん もやし たまねぎ みかん にら	米 でんぷん	米ぬか油 さとう	
23(木)	しろみ 【代満て献立】 しろみ 代満て寿司 牛乳 干草あえ 沢煮椀	703 31.4	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	ちらしずし(米) 米ぬか油	こんにやく	
27(月)	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 きんときまめ ツナ	ぶたにく だいでず	にんにく にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ メロン	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	
28(火)	ごはん 牛乳 とりにく やさい にももの あまず 鶏肉と野菜の煮物 甘酢あえ	701 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	
29(水)	【日本よいとこ味めぐり～熊本県～】 ごはんと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	701 23.8	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 ねぎ たけのこ	米 はるさめ さとう	米ぬか油 ごま油 ゼリー	
30(木)	まめ 豆ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 田舎汁	731 33.0	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	米 でんぷん さといも	米ぬか油 さとう	

★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、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。



がつ ちち ちち  
6月13日～17日は、  
ちさんちしょうしゅうかん  
おかやま地産地消週間です！