令和5年6月　学校給食献立予定表（小学校）

津山市立戸島学校食育センター

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	体を作るもとになる	体の調子を整える
1（木）	コッペパン　牛乳　いかのオーロラソースがけ イタリアンサラダ　豆乳スープ	628 22.8	コッペパン　米ぬか油 **米こ**　さとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とうにゅう いかのてんぷら ウインナー	きゅうり　だいこん コーン　**たまねぎ** にんじん　さやいんげん エリンギ
2（金）	ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 切干大根のあえ物	599 24.0	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぷん	牛乳　とりにく あつあげ　かまぼこ	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　グリンピース きゅうり　**キャベツ** きりぼしだいこん
5（月）	豆ごはん　牛乳　豚肉と厚揚げのうま煮 ごまあえ　あじさいゼリー	606 22.6	**米**　米ぬか油 でんぷん　ごま ゼリー	牛乳　ぶたにく あつあげ	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　たけのこ はくさい　ながねぎ　グリンピース だいこん　**こまつな**　もやし
6（火）	【虫歯予防献立】 ごはん　牛乳　子持ちししゃもフライ 五目きんぴら　わかめのみそ汁	616 23.6	**米**　米ぬか油 こんにゃく　ごま油 さとう　じゃがいも	牛乳　みそ さつまあげ　油あげ わかめ こもちししゃもフライ	れんこん　にんじん さやいんげん　**たまねぎ** **ねぎ**
7（水）	チャンポン麺　牛乳　バンサンスー	645 28.8	ちゅうかめん　はるさめ さとう　ごま油 米ぬか油	牛乳　かまぼこ ぶたにく　ハム	**しょうが**　**キャベツ** **たまねぎ**　コーン にんじん　**ねぎ** きゅうり　だいこん
8（木）	コッペパン　いちごジャム　牛乳 ポークビーンズ　グリーンサラダ	624 27.7	コッペパン　ジャム 米ぬか油　じゃがいも さとう	牛乳　ぶたにく だいず	にんにく　**たまねぎ** にんじん　さやいんげん トマト　**キャベツ** ブロッコリー　きゅうり
9（金）	ごはん　牛乳　鶏肉のから揚げ　中華あえ にらともやしのスープ	617 25.7	**米**　でんぷん 米ぬか油　ごま油 さとう	牛乳　とりにく やきぶた	にんにく　**しょうが** ほうれんそう　だいこん **キャベツ**　にんじん **たまねぎ**　もやし　にら
おかやまちさんちしょうしゅうかん 12（月）	津山まごころ親子雑炊　牛乳　磯あえ 岡山県産ヨーグルト	617 26.8	**米**　さとう **ココロ米**　でんぷん ごま油	**牛乳**　**とりにく** **たまご**　**ヨーグルト** **のり**	にんじん　**はくさい** **しいたけ**　ほうれんそう **きゅうり**　**キャベツ** **もやし**　**しょうが**
13（火）	ごはん　牛乳　さばの塩焼き　甘酢あえ 豆腐のみそ汁	643 28.1	**米**　さとう	**牛乳**　さば かまぼこ　**とうふ** 油あげ　みそ	**もやし**　**きゅうり** **はくさい**　**たまねぎ** しめじ　にんじん **ねぎ**
14（水）	アスパラガスのミートソーススパゲティ　牛乳 新たまねぎの梅ドレサラダ	713 29.5	**ソフトめん**　ハヤシルウ でんぷん　**うめジャム** 米ぬか油	**牛乳**　**ぶたにく** ハム	にんにく　にんじん **たまねぎ**　**アスパラガス** トマト　うめ　**あかたまねぎ** **だいこん**　**きゅうり**
15（木）	バターロールパン　牛乳　カレーポトフ さやいんげんのサラダ	637 24.0	**バターロールパン** じゃがいも　米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	**牛乳**　**とりにく** ウインナー	にんじん　**たまねぎ** **こまつな**　**キャベツ** コーン　**だいこん** **さやいんげん**
16（金）	ごはん　牛乳　岡山県産れんこんコロッケ ウスターソース　添え野菜　津山産米麺汁	622 21.7	**米**　米ぬか油 **れんこんコロッケ** **米めん**	**牛乳**　**ぶたにく**	**キャベツ**　**だいこん** ブロッコリー　**もやし** にんじん　**チンゲンサイ**
19（月）	【日本よいとこ味めぐり献立～山口県～】 わかめごはん　牛乳　チキンチキンごぼう けんちょう汁　夏みかんゼリー	726 28.5	**米**　米ぬか油 ごま油　さとう さといも　こんにゃく ゼリー	牛乳　とりにく とうふ　油あげ わかめ	ごぼう　えだまめ にんじん　だいこん **ねぎ**
20（火）	セルフコーンピラフ　牛乳　ポテトカップトマトグラタン ツナサラダ	648 22.2	**米**　グラタン 米ぬか油	牛乳　ベーコン とりにく　ツナ	にんじん　**たまねぎ** マッシュルーム　コーン ピーマン　だいこん **キャベツ**　ほうれんそう
21（水）	ジャージャー麺　牛乳　めかぶのあえ物	671 30.0	ちゅうかめん　さとう でんぷん　米ぬか油 ごま油	牛乳　みそ ぶたにく　かまぼこ めかぶ	**しょうが**　にんにく **たまねぎ**　にんじん たけのこ　しいたけ にら　もやし　きゅうり
22（木）	コッペパン　牛乳　ハンバーグのカラフルソースがけ フレンチサラダ　コンソメスープ	602 25.1	コッペパン　米ぬか油 さとう　でんぷん	牛乳　ハンバーグ ウインナー	にんにく　**たまねぎ**　にんじん **キャベツ**　ブロッコリー　だいこん きピーマン　ズッキーニ チンゲンサイ　あかピーマン
23（金）	ごはん　手作り青菜ふりかけ　牛乳 あじの焼き漬け　田舎汁	590 30.9	**米**　米ぬか油 さとう　じゃがいも	牛乳　あじ かつおけずり　ぶたにく ちくわ　みそ	だいこんば　**こまつな** **たまねぎ**　にんじん きゅうり　**しょうが** はくさい　**ねぎ**
26（月）	【代満て献立】 代満て寿司　牛乳　五色あえ　沢煮椀	584 26.1	ちらしずし（**米**）　さとう 米ぬか油　こんにゃく	牛乳　さけ ぶたにく　油あげ ひじき	にんじん　きぬさや コーン　ほうれんそう きりぼしだいこん　ごぼう **たまねぎ**　えのきたけ　**ねぎ**
27（火）	【スポーツ応援献立】　がんばれ！ ごはん　牛乳　タッカルビ　もやしのナムル　冷凍みかん	635 24.4	**米**　米ぬか油 トッポギ　さとう ごま油	牛乳　とりにく みそ　ハム	にんじん　たけのこ **キャベツ**　**たまねぎ**　みかん ながねぎ　**しょうが**　はくさい にんにく　もやし　**こまつな**
28（水）	温ぶっかけうどん　牛乳　ふわっと豆腐揚げ きゅうりの酢の物	610 22.4	うどん　米ぬか油 さとう	牛乳　油あげ とうふあげ　かまぼこ	**しょうが**　**たまねぎ** **ねぎ**　しめじ にんじん　きゅうり だいこん
29（木）	セルフフィッシュサンド　牛乳　コールスローサラダ トマトとかぼちゃのスープ	631 24.8	コッペパン　米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ベーコン しろみざかなフライ	**キャベツ**　きゅうり にんじん　**たまねぎ** トマト　かぼちゃ さやいんげん
30（金）	ポークカレーライス　牛乳　クラッシュ大豆入りサラダ	603 21.9	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ	牛乳　ぶたにく だいず	にんにく　**たまねぎ** にんじん　グリンピース ブロッコリー　だいこん **キャベツ**

★**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、大根、トマト、チンゲンサイ、ピーマンは、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12日～16日は、
おかやま地産地消週間です！