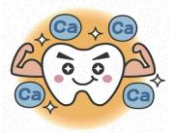
# 令和5年6月　学校給食献立予定表（中学校）

津山市立戸島学校食育センター

| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal)<br>タンパク(g) | おもなざいりょう<br>体を作るもとになる | 体の調子を整える | エネルギーのもとになる |
|---|---|---|---|---|---|
| 1（木） | コッペパン　牛乳　いかのオーロラソースがけ<br>イタリアンサラダ　豆乳スープ | 771<br>27.3 | 牛乳　とうにゅう<br>いかのてんぷら<br>ウインナー | きゅうり　だいこん<br>コーン　**たまねぎ**<br>にんじん　さやいんげん<br>エリンギ | コッペパン　米ぬか油<br>**米こ**　さとう<br>オリーブオイル<br>ノンエッグマヨネーズ |
| 2（金） | 豚キムチうどん　牛乳　ナムル | 718<br>33.3 | 牛乳　つくね<br>油あげ　ぶたにく<br>ハム | にんじん　**たまねぎ**<br>はくさい　キムチ<br>**ねぎ**　ほうれんそう<br>**キャベツ**　もやし | うどん　さとう<br>ごま油 |
| 5（月） | 豆ごはん　牛乳　豚肉と厚揚げのうま煮<br>ごまあえ　あじさいゼリー | 718<br>26.2 | 牛乳　ぶたにく<br>あつあげ | **しょうが**　にんじん<br>**たまねぎ**　たけのこ<br>はくさい　ながねぎ　グリンピース<br>だいこん　**こまつな**　もやし | **米**　米ぬか油<br>でんぷん　ごま<br>ゼリー |
| 6（火） | 【虫歯予防献立】<br>ごはん　牛乳　子持ちししゃもフライ<br>五目きんぴら　わかめのみそ汁  | 712<br>26.3 | 牛乳　みそ<br>さつまあげ　油あげ<br>わかめ<br>こもちししゃもフライ | れんこん　にんじん<br>さやいんげん　**たまねぎ**<br>**ねぎ** | **米**　米ぬか油<br>こんにゃく　ごま油<br>さとう　じゃがいも |
| 7（水） | ごはん　牛乳　鶏肉のから揚げ　中華あえ<br>にらともやしのスープ | 719<br>27.6 | 牛乳　とりにく<br>やきぶた | にんにく　**しょうが**<br>ほうれんそう　だいこん<br>**キャベツ**　にんじん<br>**たまねぎ**　もやし　にら | **米**　でんぷん<br>米ぬか油　ごま油<br>さとう |
| 8（木） | コッペパン　いちごジャム　牛乳<br>ポークビーンズ　グリーンサラダ | 756<br>33.0 | 牛乳　ぶたにく<br>だいず | にんにく　**たまねぎ**<br>にんじん　さやいんげん<br>トマト　**キャベツ**<br>ブロッコリー　きゅうり | コッペパン　ジャム<br>米ぬか油　じゃがいも<br>さとう |
| 9（金） | チャンポン麺　牛乳　バンサンスー | 780<br>34.3 | 牛乳　かまぼこ<br>ぶたにく　ハム | **しょうが**　**キャベツ**<br>**たまねぎ**　コーン<br>にんじん　**ねぎ**<br>きゅうり　だいこん | ちゅうかめん　はるさめ<br>さとう　ごま油<br>米ぬか油 |
| おかやま地産地消週間<br>12（月） | 津山まごころ親子雑炊　牛乳　磯あえ<br>岡山県産ヨーグルト | 721<br>30.7 | **牛乳**　**とりにく**<br>**たまご**　**ヨーグルト**<br>**のり** | にんじん　**はくさい**<br>**しいたけ**　ほうれんそう<br>**きゅうり**　**キャベツ**<br>**もやし**　**しょうが** | **米**　さとう<br>**ココロ米**　でんぷん<br>ごま油 |
| 13（火） | ごはん　牛乳　さばの塩焼き　甘酢あえ<br>豆腐のみそ汁 | 768<br>32.7 | **牛乳**　さば<br>かまぼこ　**とうふ**<br>油あげ　みそ | **もやし**　**きゅうり**<br>**はくさい**　**たまねぎ**<br>しめじ　にんじん<br>**ねぎ** | **米**　さとう |
| 14（水） | ごはん　牛乳　岡山県産れんこんコロッケ<br>ウスターソース　添え野菜　津山産米麺汁 | 715<br>24.6 | **牛乳**　**ぶたにく** | **キャベツ**　**だいこん**<br>ブロッコリー　**もやし**<br>にんじん　**チンゲンサイ** | **米**　米ぬか油<br>**れんこんコロッケ**<br>**米めん** |
| 15（木） | バターロールパン　牛乳　カレーポトフ<br>さやいんげんのサラダ | 784<br>28.6 | **牛乳**　**とりにく**<br>ウインナー | にんじん　**たまねぎ**<br>**こまつな**　**キャベツ**<br>コーン　**だいこん**<br>**さやいんげん** | **バターロールパン**<br>じゃがいも　米ぬか油<br>ノンエッグマヨネーズ |
| 16（金） | アスパラガスのミートソーススパゲティ　牛乳<br>新たまねぎの梅ドレサラダ | 861<br>35.1 | **牛乳**　**ぶたにく**<br>ハム | にんにく　にんじん<br>**たまねぎ**　**アスパラガス**<br>トマト　うめ　**あかたまねぎ**<br>**だいこん**　**きゅうり** | **ソフトめん**　ハヤシルウ<br>でんぷん　**うめジャム**<br>米ぬか油 |
| 19（月） | 【日本よいとこ味めぐり献立～山口県～】<br>わかめごはん　牛乳　チキンチキンごぼう<br>けんちょう汁　夏みかんゼリー | 856<br>33.2 | 牛乳　とりにく<br>とうふ　油あげ<br>わかめ | ごぼう　えだまめ<br>にんじん　だいこん<br>**ねぎ** | **米**　米ぬか油<br>ごま油　さとう<br>さといも　こんにゃく<br>ゼリー |
| 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<br>ツナサラダ | 750<br>25.4 | 牛乳　ベーコン<br>とりにく　ツナ | にんじん　**たまねぎ**<br>マッシュルーム　コーン<br>ピーマン　だいこん<br>**キャベツ**　ほうれんそう | **米**　グラタン<br>米ぬか油 |
| 21（水） | ごはん　手作り青菜ふりかけ　牛乳<br>あじの焼き漬け　田舎汁 | 704<br>36.1 | 牛乳　あじ<br>かつおけずり　ぶたにく<br>ちくわ　みそ | だいこんば　**こまつな**<br>**たまねぎ**　にんじん<br>きゅうり　**しょうが**<br>はくさい　**ねぎ** | **米**　米ぬか油<br>さとう　じゃがいも |
| 22（木） | コッペパン　牛乳　ハンバーグのカラフルソースがけ<br>フレンチサラダ　コンソメスープ | 733<br>30.0 | 牛乳　ハンバーグ<br>ウインナー | にんにく　**たまねぎ**　にんじん<br>**キャベツ**　ブロッコリー　だいこん<br>きピーマン　ズッキーニ<br>チンゲンサイ　あかピーマン | コッペパン　米ぬか油<br>さとう　でんぷん |
| 23（金） | ジャージャー麺　牛乳　めかぶのあえ物 | 812<br>35.7 | 牛乳　みそ<br>ぶたにく　かまぼこ<br>めかぶ | **しょうが**　にんにく<br>**たまねぎ**　にんじん<br>たけのこ　しいたけ<br>にら　もやし　きゅうり | ちゅうかめん　さとう<br>でんぷん　米ぬか油<br>ごま油 |
| 26（月） | 【代満て献立】<br>代満て寿司　牛乳　五色あえ　沢煮椀 | 701<br>30.4 | 牛乳　さけ<br>ぶたにく　油あげ<br>ひじき | にんじん　きぬさや<br>コーン　ほうれんそう<br>きりぼしだいこん　ごぼう<br>**たまねぎ**　えのきたけ　**ねぎ** | ちらしずし（**米**）　さとう<br>米ぬか油　こんにゃく |
| 27（火） | 【スポーツ応援献立】 <br>ごはん　牛乳　タッカルビ　もやしのナムル　冷凍みかん | 750<br>28.1 | 牛乳　とりにく<br>みそ　ハム | にんじん　たけのこ<br>**キャベツ**　**たまねぎ**　みかん<br>ながねぎ　**しょうが**　はくさい<br>にんにく　もやし　**こまつな** | **米**　米ぬか油<br>トッポギ　さとう<br>ごま油 |
| 28（水） | ポークカレーライス　牛乳　クラッシュ大豆入りサラダ | 720<br>25.3 | 牛乳　ぶたにく<br>だいず | にんにく　**たまねぎ**<br>にんじん　グリンピース<br>ブロッコリー　だいこん<br>**キャベツ** | **米**　米ぬか油<br>じゃがいも　カレールウ |
| 29（木） | セルフフィッシュサンド　牛乳　コールスローサラダ<br>トマトとかぼちゃのスープ | 769<br>29.5 | 牛乳　ベーコン<br>しろみざかなフライ | **キャベツ**　きゅうり<br>にんじん　**たまねぎ**<br>トマト　かぼちゃ<br>さやいんげん | コッペパン　米ぬか油<br>ノンエッグマヨネーズ |

★**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！