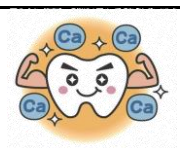
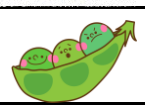
令和5年6月　学校給食献立予定表（中学校）

津山市立草加部学校食育センター

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 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）	**【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	827 32.0	牛乳　とうふ 油あげ　わかめ とりにく	ごぼう　えだまめ にんじん　だいこん **ねぎ**	**米**　米ぬか油 さとう　さといも こんにゃく　ゼリー ごま油
2（金）	豚キムチうどん　牛乳　ナムル	710 33.6	牛乳　油あげ ぶたにく　つくね とりにく	にんじん　**たまねぎ** はくさい　キムチ **ねぎ**　ほうれんそう **キャベツ**　もやし	うどん　米ぬか油 さとう　ごま油
5（月）	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	758 33.1	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　きゅうり ブロッコリー　**キャベツ**	コッペパン　ジャム 米ぬか油　じゃがいも さとう
6（火）	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	701 28.2	牛乳　とりにく やきぶた	**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	**米**　でんぷん 米ぬか油　ごま油 さとう
7（水）	**【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	708 26.4	牛乳　みそ かまぼこ　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**	**米**　米ぬか油 こんにゃく　ごま油 さとう　じゃがいも
8（木）	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	723 26.3	牛乳　ぶたにく あつあげ	**しょうが**　にんじん　ながねぎ **たまねぎ**　もやし　たけのこ はくさい　グリンピース だいこん　**こまつな**	**米**　さとう でんぷん　米ぬか油 ごま　ゼリー
9（金）	塩ラーメン　牛乳　めかぶのあえ物	701 32.0	牛乳　なると ぶたにく　かまぼこ めかぶ	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　チンゲンサイ **キャベツ**　だいこん	ちゅうかめん　米ぬか油 ごま油　さとう
おかやま地産地消週間 12（月）	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	770 29.7	**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**	**バターロールパン** ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油　じゃがいも
13（火）	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	719 25.0	**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**	**米**　**れんこんコロッケ** 米ぬか油　**米めん**
14（水）	ごはん　牛乳　さばの塩焼き　甘酢あえ　豆腐のみそ汁	765 32.6	**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**	**米**　さとう
15（木）	津山まごころ親子雑炊　牛乳　磯あえ 岡山県産ヨーグルト	722 30.7	**牛乳**　**たまご** **とりにく**　**ヨーグルト** **のり**	**しょうが**　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**	**米**　**ココロ米** でんぷん　ごま油
16（金）	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	861 35.1	**牛乳**　**ぶたにく** ハム	にんにく　うめ　にんじん **たまねぎ**　**アスパラガス** トマト　**あかたまねぎ** **だいこん**　**きゅうり**	**ソフトめん**　ハヤシルウ でんぷん　米ぬか油 **うめジャム**
19（月）	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　豆乳スープ	777 31.9	牛乳　ハンバーグ ウインナー　とうにゅう	にんにく　**たまねぎ**　**キャベツ** にんじん　エリンギ　ブロッコリー ズッキーニ　さやいんげん あかピーマン　きピーマン	コッペパン　さとう でんぷん　米ぬか油 じゃがいも　**米こ**
20（火）	ごはん　手作り青菜ふりかけ　牛乳 あじの焼き漬け　田舎汁	701 37.3	牛乳　みそ あじ　とりにく 油あげ かつおけずり	だいこんば　**ねぎ**　**こまつな** **たまねぎ**　にんじん きぬさや　**しょうが** しめじ　はくさい	**米**　米ぬか油 さとう　じゃがいも
21（水）	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	739 24.3	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	**米**　米ぬか油 グラタン
22（木）	ごはん　牛乳　ソースカツ　ごま酢あえ 玉ねぎのすまし汁	701 28.4	牛乳　とんかつ とうふ	**キャベツ**　もやし にんじん　**たまねぎ** だいこん　えのきたけ **ねぎ**	**米**　米ぬか油 ごま　さとう
23（金）	チャンポン麺　牛乳　バンサンスー	774 34.1	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** **こまつな**　だいこん	ちゅうかめん　はるさめ ごま油　さとう 米ぬか油
26（月）	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	747 28.2	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	コッペパン　米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
27（火）	ポークカレーライス　牛乳　クラッシュ大豆入りサラダ	722 25.3	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**	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ
28（水）	**【スポーツ応援献立】** ごはん　牛乳　タッカルビ　もやしのナムル　冷凍みかん	734 27.0	牛乳　とりにく みそ　ハム	にんにく　はくさい　**しょうが** にんじん　**こまつな**　たけのこ **キャベツ**　**たまねぎ**　みかん にら　もやし	**米**　米ぬか油 トッポギ　さとう ごま油
29（木）	**【代満て献立】** 代満て寿司　牛乳　五色あえ　沢煮椀	706 30.9	牛乳　ひじき ぶたにく　油あげ さけフレーク	にんじん　**ねぎ**　きぬさや コーン　ごぼう　ほうれんそう **たまねぎ**　えのきたけ きりぼしだいこん	ちらしずし（**米**）　さとう 米ぬか油　こんにゃく





★**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、だいこん、チンゲンサイ、トマト、ピーマン、さやいんげんは、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！