



令和6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

ひづけ 日付	献立名	中学生量	おもなざいりょう			
			からだつく 体を作るものになる	からだちよよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
3 (月)	【虫歯予防献立】 豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根とひじきのごま酢あえ 根菜汁	720 33.8	牛乳 いわしのうめに とりにく 油あげ ひじき みそ	こまつな もやし きりぼしだいこん ごぼう れんこん にんじん ねぎ グリンピース	米 油 ごま さとう じゃがいも こんにゃく	
4 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 干草あえ あじさいゼリー	700 25.5	牛乳 ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ コーン キャベツ こまつな だいこんば だいこん	米 油 でんぷん ゼリー	
5 (水)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 ナムル	700 25.3	牛乳 つくね みそ かまぼこ	しょうが にんにく キムチ はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり にら もやし だいこん	米 油 トッポギ さとう ごま油	
6 (木)	セルフチキンバーガー 牛乳 アルファベットマカロニのスープ	737 34.4	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ しめじ ブロッコリー	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ でんぷん	
7 (金)	大豆入りミートソーススパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	825 33.2	牛乳 ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	ソフトめん ハヤシルウ でんぷん さとう 油	
10 (月)	【日本よいとこ味めぐり献立～北海道～】 ホタテカレーライス 牛乳 アスパラガスとコーンのサラダ	702 29.2	牛乳 ほたてが い ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン アスパラガス だいこん	米 さとう 油 じゃがいも カレールウ	
11 (火)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ にらともやしのスープ	701 27.7	牛乳 とりにく やきぶた	しょうが ながねぎ チンゲンサイ はくさい にんじん きゅうり たけのこ もやし にら たまねぎ	米 でんぷん 油 さとう ごま油	
12 (水)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 福神あえ 豆腐のみそ汁	701 34.5	牛乳 あじ とうふ 油あげ みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな ねぎ ふくじんづけ たまねぎ にんじん だいこん	米 でんぷん 油	
13 (木)	【友好交流都市サンタフェ献立】 コッペパン 牛乳 チリコンカン サルササラダ	777 34.5	牛乳 ぶたにく ツナ 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 きゅうり あかたまねぎ レモン	コッペパン 油 じゃがいも さとう きんときまめ	
14 (金)	ごもく 五目うどん 牛乳 甘酢あえ	701 32.8	牛乳 油あげ とりにく ちくわ こんぶ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	うどん さとう	
おかやま まちさん ちゅう しょう うかん	17 (月)	さけ 鮭そぼろ丼(ココロ米) 牛乳 五目きんぴら フルーツポンチ	701 26.2	生乳 さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン えだまめ ごぼう さやいんげん れんこん なし もも パイン	米 ココロ米 油 こんにゃく さとう ごま油 しらたまこんにゃく
	18 (火)	ごはん 岡山産のりの佃煮 牛乳 親子煮 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	725 32.1	生乳 とりにく こうやとうふ たまご ちりめん のりつくだに	はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ほうれんそう もやし	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう
	19 (水)	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 25.6	生乳 ぶたにく ツナ	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 油 れんこんコロッケ 米めん
	20 (木)	黒糖パン 牛乳 カレーポトフ 津山産梅ドレッシングサラダ メロン	731 30.9	生乳 ウィナー とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん コーン うめ あかたまねぎ メロン	ごくとうパン じゃがいも 油 うめジャム
	21 (金)	ぶっかけ中華めん ぶっかけ中華めんのたれ 牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め	710 30.5	生乳 ハム ぶたにく	きゅうり もやし だいこん しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	ちゅうかめん さとう でんぷん 油
24 (月)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀	733 30	牛乳 かまぼこ ツナ ぶたにく ちくわのいそべあげ 油あげ	きゅうり コーン たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	ちらしずし(米) 油 こんにゃく	
25 (火)	【スポーツ応援献立】 ビビンバ 牛乳 春雨スープ 冷凍パイン	746 27.2	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ ベーコン	にんにく だいずもやし にんじん だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ パイン ほうれんそう えのきたけ	米 さとう 油 ごま油 はるさめ	
26 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と新じゃがいもの煮物 たくあんあえ 岡山県産ヨーグルト	770 28.8	牛乳 ぶたにく さつまあげ あつあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし たくあん	米 じゃがいも こんにゃく さとう ごま油	
27 (木)	コッペパン 牛乳 ホッケフライ コールスローサラダ トマトスープ	747 27.8	牛乳 ホッケフライ ベーコン	キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ だいこん トマト チンゲンサイ	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ	

★太字は津山産の食材を、『おかやま地産地産週間』の太字は岡山県の食材を使用する予定です。この他、

きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、いんげん、アスパラは津山産を優先して使用する予定です。

★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。

★都合により献立及び食材を変更する場合があります。



6月17日～21日は、
おかやま地産地産週間です！