



令和6年7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

ひつけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちょうし との 体の調子を整える	
1(月)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ あまず とうふ じる 甘酢あえ 豆腐のすまし汁	620 27.2	米 さとう	牛乳 さば	とうふ かまぼこ	しめじ にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ もやし	
2(火)	【日本よいとこ味めぐり献立～滋賀県～】 セルフしよいめし 牛乳 赤こんにやくのごまあえ にんたまじる こめ 忍玉汁 お米のムース	657 29.1	米 油 こんにやく さとう じゃがいも ムース ごま	牛乳 油あげ とうにゅう みそ	とりにく ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう しいたけ こまつな もやし たまねぎ ねぎ きゅうり		
3(水)	トマトソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ	601 24.3	ソフトめん 油 さとう でんぷん バジルソース	牛乳 ぶたにく	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ズッキーニ トマト だいこん ブロッコリー コーン		
4(木)	【七夕献立】 ほし 星のセルフハンバーガー 牛乳 あま がわ たなばた 天の川スープ セタゼリー	647 25.4	コッペパン そうめん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	牛乳	ハンバーグ	たまねぎ にんじん コーン オクラ キャベツ きゅうり		
5(金)	とりめし とりめしのたれ 牛乳 いとかんてん いなかじる 糸寒天のしそあえ 田舎汁	621 26.7	米 油 じゃがいも こんにやく	牛乳 かんてん	とりにく	だいこん もやし こまつな ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ あかじそ		
8(月)	【津山・岡山食べようday ～津山の恵み献立～】 津山まごころごはん 牛乳 鱈の梅ジンジャーソースがけ 無限ジャンピーあえ そずり汁	682 30.8	米 ココロ米 でんぷん 油 うめジャム さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さわら ツナ こんぶ ぎゅうにく 油あげ		たまねぎ しょうが ごぼう ジャンボピーマン にんにく ねぎ きゅうり コーン しいたけ キャベツ にんじん こまつな		
9(火)	野菜たっぷりキーマカレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ	639 23.8	米 油 じゃがいも さとう カレールー	牛乳 ぶたにく	だいず ハム	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー だいこん トマト もやし レモン		
10(水)	サラダ中華めん サラダ中華めんのたれ 牛乳 オイスターソース炒め	644 28.7	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり もやし だいこん しょうが にんじん たまねぎ たけのこ なら キャベツ		
11(木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 タンドリーチキン カラフルこんにやくサラダ 夏野菜スープ	621 28.9	コッペパン こんにやく ジャム さとう 米ぬか油	牛乳 とうにゅう ヨーグルト ベーコン	とりにく	にんにく にんじん にんじん かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ こまつな		
12(金)	ごはん 牛乳 津山の野菜タッカルビ もやしのナムル	587 22.5	米 油 トッポギ じゃがいも さとう ごま油	牛乳 みそ	とりにく ハム	にんじん たまねぎ たまねぎ もやし しょうが きゅうり にんにく ジャンボピーマン だいこん		
16(火)	ごはん 牛乳 アジフライ おかかあえ みそ汁	583 25.9	米 油	牛乳 ちくわ かつおけずり みそ	アジフライ とうふ 油あげ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ		
17(水)	冷やしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と野菜の炒め物	606 27.2	うどん さとう 油	牛乳 ぶたにく	油あげ	だいこん きゅうり キャベツ しょうが もやし にんじん たまねぎ なら しめじ		

★材料の太字は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。

この他、ズッキーニ、じゃがいもは、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。

しっかり食べて
夏を元気に過ごそう!!



「レッツチャレンジクッキング応募レシピが給食に登場!!!」

献立名が太字になっているのは、今年の「レッツチャレンジクッキング」に応募があったレシピです。

テーマは「かんたんお手軽!津山の地場産物レシピ～津山産食材をおいしく食べよう!～」でした。

集まったレシピは、どれも津山産の野菜をふんだんに使い、ネーミングも工夫されていました。

今年のテーマは「みんなで野菜を食べよう大作戦!～苦手な野菜に挑戦しよう♪～」です。たくさんの応募を待っています!

★応募対象: 小学5・6年生、中学生

8日、9日、12日だよ!

