



令和6年7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	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし との調子を整える	エネルギーのもとになる			
1(月)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ あまず とうふ じり 甘酢あえ 豆腐のすまし汁	740 31.6	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	米 さとう	
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 忍玉汁 お米のムース	773 33.9	牛乳 油あげ とうにゆう	とりにく ぶたにく みそ	しょうが ごぼう こまつな たまねぎ	にんじん しいたけ もやし ねぎ きゅうり	米 こんにやく じゃがいも ごま	油 さとう ムース
3(水)	とりめし とりめしのたれ 牛乳 いとかんてん 糸寒天のしそあえ 田舎汁	740 31.1	牛乳 かんでん	とりにく	だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ	もやし ねぎ にんじん あかじそ	米 じゃがいも こんにやく	油
4(木)	【七夕献立】 星のセルフハンバーガー 牛乳 あま がわ 天の川スープ 七夕ゼリー	752 28.6	牛乳	ハンバーグ	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん オクラ きゅうり	コッペパン ノンエッグマヨネーズ ゼリー	そうめん
5(金)	トマトソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ	723 28.6	牛乳 ぶたにく	ベーコン	にんにく たまねぎ ズッキーニ だいこん	にんじん エリンギ トマト ブロッコリー コーン	ソフトめん さとう バジルソース	油 でんぶん
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 鯖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	763 33.6	牛乳 ツナ ぎゅうにく	さわら こんぶ 油あげ	たまねぎ しょうが ごぼう ジャンボピーマン きゅうり コーン しいたけ キャベツ	にんにく ねぎ にんじん こまつな	米 ココロ米 でんぶん うめジャム ノンエッグマヨネーズ	油 さとう
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	763 27.6	牛乳 ぶたにく	だいち ハム	にんにく にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ えだまめ だいこん もやし レモン	米 じゃがいも カレーウ	油 さとう
10(水)	ごはん 牛乳 津山の野菜タッカルビ もやしのナムル	701 26	牛乳 みそ	とりにく ハム	にんじん たまねぎ しょうが ジャンボピーマン だいこん	キャベツ もやし にんにく だいこん	米 トッポギ さとう	油 じゃがいも ごま油
11(木)	コッペパンパン 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	750 34.5	牛乳 とうにゆうヨーグルト ベーコン	とりにく	にんにく にんじん かぼちゃ ズッキーニ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ こまつな	コッペパン ジャム 米ぬか油	こんにやく さとう
12(金)	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	783 34.2	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり だいこん にんじん たけのこ	もやし しょうが たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう
16(火)	ごはん 牛乳 アジフライ おかかあえ みそ汁	701 30.4	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 もやし にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ	米 油	

★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昨年の「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、10日だよ!



体調に気をつけて、
たの 楽しい夏休みを過ご
す してくださいね。

