



令和6年7月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひげ日付	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	からだちようしとの体の調子を整える
1(月)	【七夕献立】 星のセルフハンバーガー 牛乳 天の川スープ 七夕ゼリー	613 22.7	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
2(火)	トマトソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ	598 24.2	ソフトめん 油 さとう でんぷん バジルソース	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ズッキーニ トマト きゅうり だいこん ブロッコリー コーン
3(水)	【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 忍玉汁 お米のムース	660 29.4	米 油 こんにやく さとう さといも ムース ごま	牛乳 とりにく 油あげ ぶたにく とうにゆう みそ	しょうが にんじん ごぼう しいたけ ごまつな もやし たまねぎ ねぎ きゅうり
4(木)	天津飯 牛乳 中華サラダ	586 26.9	米 さとう 油 さとう 油 でんぷん	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく たまごやき	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう
5(金)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ 甘酢あえ 豆腐のすまし汁	684 27.9	米 さとう 油 でんぷん	牛乳 とうふ さば かまぼこ	しめじ たまねぎ にんじん きゅうり しょうが だいこん キャベツ ねぎ もやし
8(月)	コッペパン 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	582 28.7	コッペパン こんにやく 油 さとう	牛乳 とりにく とうにゆうヨーグルト ベーコン	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ ごまつな
9(火)	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	645 28.7	ちゅうかめん さとう 油	牛乳 ハム ぶたにく	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 たら キャベツ
10(水)	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	652 24.7	米 油 じゃがいも さとう カレールウ	牛乳 だいず ぶたにく 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
11(木)	【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	686 31.5	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 ごまつな
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 とりにく みそ ハム	にんじん キャベツ 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)	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	600 25.3	うどん さとう 油	牛乳 油あげ ぶたにく	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 たら しめじ
17(水)	ごはん 牛乳 アジフライ おかかあえ みそ汁	586 26.1	米 油 ちくわ とうふ かつおげすり 油あげ みそ	牛乳 アジフライ ちくわ 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
18(木)	ごはん 牛乳 牛肉と肉団子のピリ辛煮 茎わかめのあえもの	602 24.8	米 ごま油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 つくね ぎゅうにく さつまあげ かまぼこ きわかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし

★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!!



10日、11日、
12日だよ!

「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」で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。

応募で集まったレシピは、どれも津山産の野菜をふんだんに使ったレシピで、ネーミングの工夫もみられました。

今年のテーマは「みんなで野菜を食べよう!～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



体調に気をつけて、
たの 楽しい夏休みを過ご
して くださいね。

