



# 令和6年7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

ひづけ 日付	こんだて 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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
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	763	牛乳	ハンバーグ	たまねぎ	にんじん	コッペパン	そうめん
		28.6			コーン	オクラ	ノンエッグマヨネーズ	ゼリー
2(火)	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	817	牛乳	とうふ	しめじ	たまねぎ	米	さとう
		32.4	さば	かまぼこ	にんじん	きゅうり	でんぷん	油
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	776	牛乳	とりにく	しょうが	にんじん	米	油
		34.2	油あげ	ぶたにく	ごぼう	しいたけ	こんにやく	さとう
4(木)	天津飯 牛乳 中華サラダ	702	牛乳	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	米	油
		31.4	かまぼこ	とりにく	はくさい	たけのこ	さとう	ごま油
5(金)	トマトソーススパゲティ 牛乳 バジルサラダ	720	牛乳	ベーコン	にんにく	たまねぎ	ソフトめん	油
		28.5	ぶたにく		たまねぎ	エリンギ	さとう	でんぷん
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	710	牛乳	とりにく	にんにく	キャベツ	コッペパン	こんにやく
		34.3	とうにゆう	ヨーグルト	にんじん	ブロッコリー	油	さとう
9(火)	ごはん 牛乳 津山の野菜ダッカルビ もやしのナムル	701	牛乳	とりにく	にんじん	キャベツ	米	油
		26.0	みそ	ハム	たまねぎ	もやし	トッポギ	じゃがいも
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	778	牛乳	だいず	にんにく	たまねぎ	米	油
		28.7	ぶたにく	ハム	にんじん	えだまめ	じゃがいも	さとう
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 鱈の梅ジンジャーソースがけ 無限ジャンプーあえ そずり汁	798	牛乳	さわら	たまねぎ	しょうが	米	ココロ米
		36.4	ツナ	こんぶ	ジャンボピーマン	にんにく	ねぎ	でんぷん
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	784	牛乳	ハム	きゅうり	もやし	ちゅうかめん	さとう
		34.1	ぶたにく		だいこん	しょうが	油	
16(火)	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	719	牛乳	つくね	にんじん	たまねぎ	米	ごま油
		28.7	ぎゅうにく	さつまあげ	さやいんげん	きゅうり	じゃがいも	こんにやく
17(水)	ごはん 牛乳 アジフライ おかかあえ みそ汁	704	牛乳	アジフライ	キャベツ	きゅうり	米	油
		30.6	ちくわ	とうふ	もやし	たまねぎ		

★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、にんじん、じゃがいも、トマトは、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!!



9日、10日、  
11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!!」

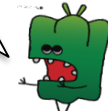
献立名が太字になっているのは今年の"レッツチャレンジクッキング"で応募があったレシピです。

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、  
楽しい夏休みを過ご  
してくださいね。

