



令和6年6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	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 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
3 (月)	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ コンソメスープ	766 24.9	牛乳 ウインナー	たまねぎ キャベツ だいこん コーン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう かぼちゃひきにくフライ	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ	
4 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と新じゃがいもの煮物 たくあんあえ あじさいゼリー	716 24.9	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんじん たくあん たまねぎ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし	米 油 じゃがいも こんにやく さとう ゼリー	
5 (水)	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	765 31.4	牛乳 とりにく やきぶた	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ にんじん たら だいこん もやし えのきたけ たまねぎ	米 油 さとう ごま油 でんぷん	
6 (木)	【虫歯予防献立】 豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干大根とひじきのごま酢あえ 根菜汁	705 33.7	牛乳 とりにく みそ 油あげ いわしのうめに ひじき	ねぎ こまつな グリンピース もやし れんこん にんじん きりぼしだいこん ごぼう	米 油 ごま さとう じゃがいも こんにやく	
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	846 35.5	牛乳 ぶたにく だいずミート ハム	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり エリンギ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 油 でんぷん さとう ハヤシルウ	
10 (月)	【友好交流都市サンタフェ献立】 バターロールパン 牛乳 チリコンカン サルササラダ	857 34.5	牛乳 ぶたにく だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト きゅうり キャベツ レモン あかたまねぎ	バターロールパン じゃがいも 油 さとう きんときまめ	
11 (火)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 ナムル メロン	730 26.5	牛乳 つくね さつまあげ みそ かまぼこ	しょうが キムチ もやし にんじん たら メロン だいこん ほうれんそう	米 油 トッポギ ごま油 さとう	
12 (水)	とりめし とりめしのたれ 牛乳 福神あえ みそ汁	771 32.8	牛乳 とうふ とりにく みそ	キャベツ こまつな にんじん もやし ふくじんづけ たまねぎ だいこん ねぎ	米 油	
13 (木)	【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	704 29.8	牛乳 ほたてがい ハム	にんにく コーン たまねぎ にんじん グリンピース だいこん アスパラガス	米 油 じゃがいも カレールウ	
14 (金)	ごもく 五目うどん 牛乳 千草あえ ヨーグルト	765 34.5	牛乳 油あげ とりにく ヨーグルト こんぶ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	うどん 	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	17 (月)	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	706 30.4	牛乳 とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり だいこん あかたまねぎ	黒糖パン 油 じゃがいも うめジャム
	18 (火)	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	726 25.5	牛乳 ぶたにく	キャベツ もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	米 油 米めん れんこんコロッケ
	19 (水)	ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 親子煮 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	730 31.6	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご ちりめんじゃこのりづくだに	だいこん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん きゅうり もやし	米 油 じゃがいも こんにやく さとう
	20 (木)	鮭そぼろ丼 牛乳 五目きんぴら フルーツポンチ	700 27.1	牛乳 ぶたにく さけ	にんじん パイン たまねぎ コーン もも えだまめ ごぼう れんこん さやいんげん なし	米 油 ココロ米 こんにやく さとう
	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	牛乳 ハム ぶたにく	しょうが だいこん だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ちゅうかめん 油 さとう
24 (月)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 照り焼きチキン さやいんげんのサラダ アルファベットマカロニのスープ	763 33.9	牛乳 ベーコン グリルチキン	キャベツ にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コッペパン マカロニ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ジャム	
25 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 甘酢あえ	701 28.8	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ だいこん もやし こまつな	米 油 さとう でんぷん	
26 (水)	【スポーツ応援献立】 ビビンバ 牛乳 春雨スープ 冷凍パイ	715 27.1	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご みそ かまぼこ	にんにく だいずもやし にんじん パイン だいこん きゅうり ほうれんそう たけのこ ねぎ たまねぎ	米 油 さとう ごま油 はるさめ	
27 (木)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀	736 31.0	牛乳 かまぼこ ツナ ぶたにく 油あげ ちくわのいそべあげ	きゅうり コーン たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	ちらしずし(米) こんにやく 油	

★太字は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の太字は岡山県産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、トマト、アスパラガス、さやいんげんは津山産を優先して使用する予定です。★都合により、献立及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。



6月17日～21日は、
おかやま地産地消週間です！