



平成30年8.9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		
			からだつく 体を作るもとなる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとなる
8月 27(月)	中華ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	703 26.3	牛乳 みそ ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ エリンギ にんじん にんにく キャベツ ながねぎ もやし はくさい にら	ちゅうかごはん(米) 米ぬか油 さとう はるさめ
28(火)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 土佐酢あえ みそ汁	799 32.7	牛乳 かつおけずり みそ さば 油あげ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく もやし きゅうり にんじん ながねぎ	米 さとう でんぷん ごま じゃがいも
29(水)	チキンカレーライス 牛乳 ゴーヤサラダ	757 27.0	牛乳 ツナ とりにく	にんにく にんじん キャベツ にがうり にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	米 米ぬか油 じゃがいも カレーパウ ノンエッグマヨネーズ
30(木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 夏野菜のトマトスープ	712 28.7	牛乳 ベーコン ウインナー	キャベツ かぼちゃ にんじん なす さやいんげん トマト	コーン にんじん ズッキーニ たまねぎ トマト
31(金)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの	726 33.0	牛乳 ぶたにく ハム	きゅうり だいこん にんじん しめじ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう キャベツ
9月 3(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 塩こんぶあえ 豆腐のすまし汁	734 34.9	牛乳 こんぶ 油あげ とりにく とうふ	にら しょうが キャベツ こまつな だいこん しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ	米 さとう でんぷん
4(火)	麻婆丼 牛乳 ジャンピーの甘辛炒め フルーツ杏仁	823 35.4	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ジャンボピーマン エリンギ なし パイン もも	米 米ぬか油 でんぷん さとう あんぱん あんぱん
5(水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめのごま酢あえ	701 25.1	牛乳 さつまあげ ぶたにく くきわかめ	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく ごま
6(木)	黒糖パン 牛乳 アジのマリネ 豆乳スープ	767 38.7	牛乳 とりにく アジ とうにゅう	たまねぎ にんじん きピーマン エリンギ ブロッコリー	こくとうパン 米ぬか油 さとう じゃがいも 米こ
7(金)	天ぷらぶっかけうどん うどんつゆ 牛乳 きんぴら	732 23.6	牛乳 ちくわのいそべあげ さつまあげ	だいこん きゅうり れんこん さやいんげん もやし ごぼう にんじん	うどん 米ぬか油 ごま こんにやく さとう
12(水)	ごはん 牛乳 いか天のしょうゆあんかけ 赤じそあえ 田舎汁	737 28.8	牛乳 みそ ぶたにく 油あげ いかのてんぷら	しょうが キャベツ あかじそ にんじん だいこん ながねぎ	米 さとう さといも こんにやく
13(木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 粒マスタードサラダ コンソメスープ	725 35.7	牛乳 ハム とりにく	きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ こまつな	コッペパン 米ぬか油 でんぷん じゃがいも マーマレード さとう
14(金)	秋なすのトマトソーススパゲティ 牛乳 ツナサラダ シークワサーゼリー	770 29.1	牛乳 ツナ ベーコン	にんにく マッシュルーム なす トマト グリーンピース だいこん キャベツ コーン	ソフトめん 米ぬか油 さとう でんぷん ゼリー
18(火)	ごはん 牛乳 ホキの甘みそがけ 磯あえ 沢煮椀	724 32.0	牛乳 みそ ぶたにく ホキ のり	こまつな もやし にんじん しめじ ごぼう ながねぎ	米 でんぷん さとう
19(水)	【秋の彼岸献立】 ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ おはぎ	768 28.7	牛乳 ちくわ とりにく	にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう キャベツ だいこん さやいんげん	米 さといも こんにやく さとう おはぎ
20(木)	コッペパン 牛乳 れんこんのメンチカツ グリーンサラダ カレースープ	743 25.3	牛乳 れんこんはさみあげ ウインナー	ブロッコリー きゅうり にんじん こまつな キャベツ コーン たまねぎ エリンギ	コッペパン 米ぬか油 さとう じゃがいも
21(金)	塩ラーメン 牛乳 糸寒天の中華あえ 津山産ピオーネ	709 32.3	牛乳 なると ハム ぶたにく かんてん	しょうが にんじん ながねぎ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン チンゲンサイ パイン	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油
25(火)	【沖縄献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ 冷凍パイン	722 25.5	牛乳 チーズ ぶたにく もずく	にんにく たまねぎ トマト コーン にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ パイン	米 米ぬか油
26(水)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 いも煮 梅肉あえ お月見ゼリー	712 25.5	牛乳 さつまあげ ぎゅうにく	にんじん しめじ もやし きゅうり うめ だいこん ながねぎ れんこん	米 さといも こんにやく さとう ゼリー
27(木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	794 31.9	牛乳 だいず ぶたにく	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり にんじん さやいんげん キャベツ コーン	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
28(金)	きつねうどん 牛乳 干草あえ	725 33.6	牛乳 とりにく 油あげ ひじき ちくわ	にんじん たまねぎ もやし しめじ ながねぎ キャベツ	うどん さとう

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他にとうがん、キャベツは津山産を優先して使用する予定です。
 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。都合により、献立および食材を変更する場合があります。
 21日(金曜日)のピオーネの一部は、JAつやまぶどう部会さんに寄付していただいています。