



平成30年10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 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1 (月)	とりに鶏ごぼうごはん 牛乳 キスの天ぷら たくあんあえ みそ汁	752 31.3	とうふ 油あげ みそ 牛乳 キスのてんぷら	たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ だいこん キャベツ	とりに鶏ごぼうごはん(米) 米ぬか油
2 (火)	ごはん 牛乳 デジカルピ ナムル	702 23.8	牛乳 ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ なら だいこん しょうが ほうれんそう	米 米ぬか油 トック さとう ごま油
3 (水)	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ	717 26.7	とりにく ちくわ あつあげ 牛乳 かまぼこ	にんじん れんこん はくさい さやいんげん だいこん もやし きゅうり	米ぬか油 さといも こんにやく 米 さとう でんぷん ごま
4 (木)	コッペパン 牛乳 きのこソースハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	801 28.6	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュル ム キャベツ きゅうり はくさい にんじん ブロッコリー	コッペパン さとう さつまいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
9 (火)	けいはん 鶏飯 牛乳 じゃこあえ はちみつレモンゼリー	701 25.7	たまご 牛乳 しらすばし とりにく	しょうが つぼづけ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ もやし ながねぎ きゅうり キャベツ	さとう 米 米ぬか油 ゼリー
10 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 塩こんぶあえ	711 29.8	牛乳 ぶたにく とうふあげ さつまあげ みそ こんぶ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい もやし きゅうり	米 米ぬか油 こんにやく さとう
11 (木)	【目の愛護デー献立】 コッペパン 牛乳 さけのキャロット焼き フレンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ	784 36.3	牛乳 さけ ベーコン とうにゅう	にんじん プロックリ だいこん キャベツ さやいんげん かぼちゃ しめじ たまねぎ	コッペパン 米こ さとう 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
12 (金)	カレーうどん 牛乳 切り干し大根の酢のもの	763 31.5	牛乳 かまぼこ とりにく 油あげ	しめじ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	カレーうどん でんぷん さとう うどん 米ぬか油
15 (月)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 ひたし のっぺい汁	705 29.4	たまご あなご 牛乳 ちくわ とりにく	さやいんげん ほうれんそう はくさい キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	こんにやく さといも でんぷん 米ぬか油 ちらしずし(米)
16 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	702 25.8	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい もやし きゅうり	米 米ぬか油 さとう でんぷん はるさめ ごま油
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの煮付け おかかあえ なめこ汁	768 31.9	牛乳 さば かつおけずり とうふ みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ なめこ だいこん ながねぎ	米 さとう
18 (木)	コッペパン 牛乳 ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ さつまいものポタージュ	831 35.9	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく プロックリ コーン だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	はちみつ でんぷん さとう コッペパン さつまいも 米こ オリーブ油
19 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 えだまめ 枝豆サラダ	772 31.0	ぶたにく 牛乳 ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト キャベツ えだまめ	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん
22 (月)	ごはん 牛乳 マーボーなす あまぎ 甘酢あえ	702 28.1	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす なら もやし キャベツ ほうれんそう	米 米ぬか油 でんぷん さとう
23 (火)	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ごま酢あえ 根菜汁	762 31.5	牛乳 さんま 油あげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	米 ごま さとう
24 (水)	ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ	701 21.4	ぎゅうにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース キャベツ だいこん	米 米ぬか油 こんにやく ハヤシルウ
25 (木)	バターロールパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	866 30.1	牛乳 ぶたにく きんときまめ だいず	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト ほうれんそう キャベツ コーン	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
26 (金)	とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 中華あえ	751 32.4	ぶたにく なんと ショーロンポー 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ だいこん もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう ごま油
29 (月)	ごはん 牛乳 みそカツ 梅肉あえ 田舎汁	740 28.8	牛乳 とんかつ みそ かまぼこ 油あげ	キャベツ もやし こまつな うめ だいこん にんじん ながねぎ	米 米ぬか油 さとう さといも こんにやく
30 (火)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 めかぶのあえもの 岡山県産白桃ゼリー	707 26.2	ぶたにく 牛乳 ちくわ めかぶ	しょうが にんじん たけのこ なら キャベツ キムチ たまねぎ もやし きゅうり	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油 ゼリー
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐のうま煮 ふくじん 福神あえ	707 26.4	牛乳 ぶたにく こうやとうふ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん はくさい こまつな もやし ふくじんづけ	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、さつまいも、なす、ながねぎ、はくさい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。