



# 平成30年11月 学校給食献立予定表(小学校)



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			
			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	からだちょうし 体の調子を整える	
1 (木)	コッペパン 牛乳 アジのオーロラソースがけ マーメイドサラダ ラビオリスープ	630 27.3	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ マーメイド ラビオリ	牛乳 あじ	コーン にんじん ブロッコリ きゅうり たまねぎ エリンギ キャベツ	
2 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐のうま煮 福神あえ	593 24.3	米 米ぬか油 こんにゃく	牛乳 ごうどうふ	さやいんげん こまつな ぶくじんづけ たまねぎ はくさい もやし にんじん たけのこ	
5 (月)	さつまいもごはん 牛乳 たらゆずみそがけ 赤じそあえ 豆腐と春菊のすまし汁	600 26.2	さつまいもごはん(米) 米ぬか油 さとう	牛乳 みそ たら とうふ	ゆず もやし だいこん えのきたけ にんじん あかじそ きゅうり たまねぎ しゅんぎく	
6 (火)	ごはん 牛乳 おでん おかかあえ	589 25.5	米 こんにゃく さといも さとう	牛乳 うずらたまご さつまあげ かつおけずり こんにゃく	だいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい	
7 (水)	あんかけ中華麺 牛乳 茎わかめのあえもの りんご	612 27.4	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	牛乳 ハム くきわかめ	はくさい たけのこ チンゲンサイ もやし りんご たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	
8 (木)	【いい歯の日献立】 コッペパン 牛乳 ホキのカリカリフライ きりぼしだいこん 切干大根のごまドレサラダ ミネストローネ	670 23.2	コッペパン ごま じゃがいも	牛乳 ベーコン	ホキフライ きりぼしだいこん コーン こまつな キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	
9 (金)	キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	614 20.0	米 カレールウ さとう	牛乳 とりにく	ぶたにく にんにく にんじん だいこん ブロッコリ たまねぎ グリーンピース キャベツ	
お か や ま ち さ ん ち し ょ う し ょ う か ん	12 (月)	ココロ米ごはん 牛乳 岡山県産味付けのり 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 津山産米麺汁	590 33.1	ココロ米ごはん 米ぬか油	牛乳 ぶたにく 油あげ	さけ さつまあげ のり ながねぎ れんこん にんじん さやいんげん もやし
	13 (火)	ごはん 牛乳 牛窓産ちりめんじゃこの手作りふりかけ 豚肉の津山産しょうが炒め さつま汁	610 29.3	米 さとう	牛乳 しらすぼし かつおけずり	とりにく ぶたにく みそ だいこんば しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ
	14 (水)	ほうれん草の豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 大根サラダ 津山産新高梨ゼリー	630 25.6	ソフトめん 米こ 米ぬか油 ゼリー	牛乳 とうにゅう	ベーコン とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ マッシュルーム
	15 (木)	コッペパン 牛乳 津山産野菜たっぷりポトフ 大豆サラダ	630 25.7	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	牛乳 ウインナー	とりにく だいず にんじん だいこん ブロッコリ キャベツ たまねぎ ながねぎ コーン
	16 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 酢みそあえ	589 22.2	米 さとう	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく ちくわ ぎゅうにく はくさい ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん きゅうり
	19 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひたし 根菜汁	653 26.8	米 こんにゃく さとう	牛乳 みそ	さば 油あげ しょうが はくさい だいこん ごぼう もやし ほうれんそう ながねぎ たまねぎ にんじん
20 (火)	【高松小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ たくあんあえ なめこ汁 さつまいもスティック	656 29.3	米 さつまいもスティック でんぷん	牛乳 とりにく みそ	とうふ わかめ しょうが こまつな もやし たくあん なめこ たまねぎ にんじん	
21 (水)	ちゃんこうどん 牛乳 甘酢あえ みかん	632 28.2	うどん 米ぬか油	牛乳 油あげ かまぼこ	ぶたにく つくね にんじん ながねぎ きゅうり たまねぎ だいこん みかん	
22 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 貝だくさんカレースープ	592 27.1	コッペパン じゃがいも	牛乳 ウインナー	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	
26 (月)	【北小学校6年1組が考えた献立】 ひじきごはん 牛乳 さんまのかば焼き じゃこのかみかみあえ しょうが入りけんちん汁	708 27.8	ひじきごはん(米) 米ぬか油 こんにゃく でんぷん	牛乳 しらすぼし	さんま とうふ きりぼしだいこん しょうが もやし こまつな ごぼう にんじん ながねぎ	
27 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが ごま酢あえ	589 21.6	米 じゃがいも さとう	牛乳 さつまあげ	ぶたにく にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ だいこん きゅうり	
28 (水)	【北小学校6年2組が考えた献立】 キムチラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	660 25.9	ちゅうかめん ごま油	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく しょうが はくさい たまねぎ キャベツ にら もやし	
29 (木)	黒糖パン 牛乳 秋の香り米粉シチュー ツナサラダ	600 26.4	こくとうパン さつまいも	牛乳 ツナ	とりにく にんにく ブロッコリ だいこん にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ はくさい	
30 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと里芋のみそ煮 干草あえ	593 25.6	米 さといも さとう	牛乳 あつあげ ちくわ	とりにく みそ しょうが さやいんげん ほうれんそう コーン だいこん もやし	

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、しゅんぎく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。

11月12日～16日 おかやま地産地消週間

津山市産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。  
地元でどのようなものがつられているかを知り、しっかり味わいましょう!