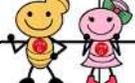




平成30年11月 学校給食献立予定表(中学校)



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		からだちようし 体の調子を整える		エネルギーもとなる		
1 (木)	コッペパン 牛乳 アジのオーロラソースがけ マーマレードサラダ ラビオリスープ	745 30.9	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	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ マーマレード ラビオリ	でんぷん さとう		
2 (金)	カうどん 牛乳 磯あえ 	711 33.3	牛乳 のり	とりにく にんじん しめじ もやし キャベツ	たまねぎ ながねぎ だいこん	うどん もちいなり	さとう		
6 (火)	ごはん 牛乳 おでん おかかあえ	700 29.6	牛乳 うずらたまご さつまあげ かつおげすり こんぶ	ぶたにく あつあげ ちくわ	だいこん ほうれんそう にんじん	米 こんにゃく	さといも さとう		
7 (水)	キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	730 23.0	牛乳 とりにく	ぶたにく 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	米 カレールウ さとう	じゃがいも 米ぬか油		
8 (木)	【いい歯の日献立】 コッペパン 牛乳 ホキのかりかりフライ 切り干大根のごまドレサラダ ミネストローネ 	787 26.9	牛乳 ベーコン	ホキフライ	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ さやいんげん	コーン キャベツ にんじん トマト	コッペパン ごま じゃがいも	米ぬか油 マカロニ	
9 (金)	あんかけ中華麺 牛乳 茎わかめのあえもの りんご 	740 32.9	牛乳 ハム くきわかめ	なると ぶたにく	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	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	ごま油 でんぷん	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	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	701 38.6	牛乳 ぶたにく 油あげ	さけ さつまあげ のり	ながねぎ にんじん はくさい	れんこん さやいんげん もやし	ココロ米ごはん 米ぬか油	米めん さとう
	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 	725 34.1	牛乳 しらすばし かつおげすり	とりにく ぶたにく みそ	だいこんば しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	こまつな キャベツ にんじん ながねぎ	米 さとう	米ぬか油 さつまいも
	14 (水)	ごはん 牛乳 すきやき 酢みそあえ 津山産新高梨ゼリー 	743 25.7	牛乳 とうふ みそ	ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり	はくさい ごぼう だいこん	米 さとう こんにゃく	ふ ゼリー
	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	765 30.7	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	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	さつまいも
	16 (金)	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	722 30.4	牛乳 とうにゅう	ベーコン とりにく	たまねぎ ほうれんそう だいこん マッシュルーム	にんじん きゅうり キャベツ	ソフトめん 米こ	米ぬか油
19 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひたし 根菜汁	777 31.2	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	米 こんにゃく	さとう	
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 	798 35.5	牛乳 とりにく みそ	とうふ わかめ	しょうが こまつな たくあん たまねぎ	キャベツ もやし なめこ にんじん	米 さつまいもスティック でんぷん	米ぬか油	
21 (水)	ごはん 牛乳 肉団子のオイスターソース煮 甘酢あえ みかん	754 27.0	牛乳 つくね	あつあげ かまぼこ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり	にんじん たけのこ はくさい みかん	米 米ぬか油	さとう でんぷん	
22 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんカレースープ	721 32.6	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	コッペパン	じゃがいも	
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 	804 30.9	牛乳 しらすばし	さんま とうふ	きりぼしだいこん もやし にんじん ながねぎ	しょうが こまつな ごぼう	ひじきごはん(米) 米ぬか油 こんにゃく さといも でんぷん	さとう	
27 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが ごま酢あえ	700 24.9	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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく ごま	
28 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと里芋のみそ煮 干草あえ	705 29.7	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	にんじん だいこん もやし	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく	
29 (木)	黒糖パン 牛乳 秋の香り米粉シチュー ツナサラダ	731 31.5	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	ことうパン さつまいも	米ぬか油 米こ	
30 (金)	【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	777 30.6	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	キムチ にんじん ほうれんそう もやし	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 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、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!