



平成31年1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	からだちり 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
7(月)	わかめごはん 牛乳 筑前煮 ごまあえ	700 30.1	牛乳 ちくわ とりにく	にんじん たけのこ れんこん はくさい	こまつな ごぼう もやし さやいんげん	わかめごはん(米) さといも ごま さとう 米ぬか油		
8(火)	【七草献立】 ごはん 牛乳 手作り七草ふりかけ たらの甘酢あんかけ 白ねぎのみそ汁	701 30.7	牛乳 かつおけずり たら	たまねぎ しめじ しょうが ながねぎ	にんじん きぬさや だいこん せり だいこんば	米 さとう じゃがいも 米ぬか油 でんぶん		
9(水)	ハヤシライス 牛乳 花野菜のサラダ 豆乳パンナコッタ	812 23.9	ぎゅうにく 牛乳	にんにく たまねぎ エリンギ カリフラワー	にんじん キャベツ グリンピース しめじ ブロッコリー	米 さとう 米ぬか油 ハヤシルウ パンナコッタ		
10(木)	【院庄小6年生が考えた献立】 【リクエスト給食】 セルフハンバーグサンド 牛乳 ごまドレサラダ コーンクリームスープ	812 31.9	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ひじき	ほうれんそう だいこん エリンギ さやいんげん	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	丸パン 米こ ごま	
11(金)	しっぽくうどん 牛乳 たくあんあえ りんご	702 31.1	油あげ 牛乳	とうふ とりにく	だいこん にんじん キャベツ たくあん	たまねぎ ねぎ もやし りんご	うどん	
15(火)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ホキの西京焼き 紅白なます 小餅雑煮	732 32.1	牛乳 みそ 油あげ	ホキ かまぼこ	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん ごぼう	米 さとう もち	
16(水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	719 27.0	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん	にんじん たけのこ はくさい きゅうり	ごま油 さとう はるさめ 米ぬか油 でんぶん 米	
17(木)	【一宮小6年1組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 照り焼きチキン コールスローサラダ コンソメスープ	832 34.6	牛乳 ベーコン	とりにく	きゅうり コーン たまねぎ	キャベツ にんじん ブロッコリー	コッペパン でんぶん 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	
18(金)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ツナとほうれん草のサラダ	730 30.3	ツナ ウィナー 牛乳	ベーコン とうにゅう	たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	にんじん しめじ だいこん	米ぬか油 米こ ソフトめん	
21(月)	こぎつね丼 牛乳 沢煮椀 みかん	713 30.8	とりにく 牛乳	油あげ ぶたにく	しょうが たけのこ さやいんげん ごぼう	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	米 さとう 米ぬか油 こんにゃく	
給 食 週 間	22(火)	【長崎県の郷土料理】 ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き かけあえ ぬっぺ	747 34.9	牛乳 かまぼこ とりにく	ぶり みそ	ゆず ほうれんそう はくさい	だいこん にんじん ねぎ	米 さとう でんぶん こんにゃく さといも
	23(水)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ	718 30.7	牛乳 ちくわ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ	はくさい えのきたけ だいこん キャベツ しょうが	米 米ぬか油
	24(木)	【なつかしの給食】 【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 カレーシチュー パインサラダ	783 27.9	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん パイン きゅうり	たまねぎ グリンピース だいこん	コッペパン じゃがいも コーヒー牛乳のもと 米ぬか油 カレールウ
	25(金)	【津山産いっぱい献立】 津山産野菜たっぷりあんかけラーメン 牛乳 甘酢あえ 津山産ピオーネゼリー	725 30.6	ぶたにく なると	牛乳	しょうが だいこん はくさい もやし	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ さいいんげん	米ぬか油 ちゅうかめん ゼリー
	28(月)	【津山市の郷土料理】 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	758 27.8	みそ 牛乳 わかめ	たまご にくいなり	にんじん たまねぎ だいこん	さいいんげん なめこ ねぎ	くろまめずし(米) さとう 米ぬか油
29(火)	【西小6年生が考えた献立】 【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おかかあえ 具だくさんみそ汁	777 36.7	牛乳 かつおけずり わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし はくさい たまねぎ	だいこん ほうれんそう えのきたけ にんじん ながねぎ	米 米ぬか油	
30(水)	ごはん 牛乳 さばの甘みそがけ 磯あえ 豆腐のすまし汁	851 32.1	牛乳 みそ かまぼこ	さば とうふ のり	ねぎ キャベツ えのきたけ にんじん	こまつな もやし たまねぎ	米 米ぬか油 でんぶん さとう	
31(木)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	832 33.3	牛乳 だいず	ぶたにく ツナ	たまねぎ エリンギ トマト きりぼしだいこん	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油	

ふとじは、津山産の食材を使用する予定です。この他、せり、みずな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。

ふとじになっているのはリクエスト給食です。
リクエスト給食 ~残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう!~にたくさんの応募、ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場するのでお楽しみに
それぞれリクエストしたクラスはこちら 10日(木)[ハンバーグ]...東小1-1、3-1
24日(木)[コーヒー牛乳の素]...東小5-2、一宮小5-3、津山西中2-1、3-3
29日(火)[鶏肉のから揚げ]...東小5-1、向陽小6-1