



平成31年2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	こん だて めい 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	エネルギーのもとになる			
1 (金)	豚キムチうどん 牛乳 甘酢あえ	713 33.1	牛乳 油あげ くきわかめ	ぶたにく ハム	にんじん はくさい ながねぎ キャベツ	たまねぎ キムチ もやし	うどん 米ぬか油	さとう
4 (月)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 赤じそあえ 田舎汁 福豆	810 32.3	牛乳 油あげ だいず	いわし みそ	キャベツ だいこん ねぎ	にんじん はくさい あかじそ	米 米ぬか油 さつまいも	でんぶん さとう こんにやく
5 (火)	ごはん 牛乳 みそおでん ごまあえ	749 31.8	牛乳 うずらたまご さつまあげ みそ	ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ	だいこん ほうれんそう もやし	にんじん はくさい	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ごま
6 (水)	ごはん 牛乳 津山産しょうがが入り牛肉とじゃがいもの煮物 干草あえ	718 25.6	牛乳 さつまあげ	ぎゅうにく ひじき	しょうが たまねぎ こまつな コーン	にんじん ながねぎ キャベツ	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
7 (木)	【向陽小6年1組が考えた献立】 黒糖パン 牛乳 マーマレードチキン 大根サラダ トマトスープ	765 38.4	牛乳 ツナ	とりにく ウインナー	だいこん ブロッコリ かぼちゃ さやいんげん	にんじん たまねぎ エリンギ トマト	こくとうパン でんぶん	マーマレード 米ぬか油
8 (金)	【一宮小6年3組が考えた献立】【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 パンサンスー ミニ揚げパン	819 34.3	牛乳 ぶたにく	なると ハム	もやし コーン ねぎ キャベツ	にんじん チンゲンサイ きゅうり しょうが	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	さとう はるさめ あげパン
12 (火)	【佐良山小6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 あじフライ おかかあえ 豚汁	729 31.8	牛乳 かつおけずり みそ	あじフライ ぶたにく	はくさい もやし ごぼう ねぎ	キャベツ にんじん だいこん	米 さといも	米ぬか油 こんにやく
13 (水)	【佐良山小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆大根 茎わかめのあえ物 ぼんかん	754 28.5	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ にら もやし	ぼんかん たまねぎ だいこん キャベツ	米 でんぶん さとう	米ぬか油 ごま油
14 (木)	コッペパン 牛乳 ピーフシチュー じゃこサラダ	762 30.8	牛乳 しらすぼし	ぎゅうにく	にんにく にんじん だいこん コーン	たまねぎ ブロッコリ こまつな	コッペパン ピーフシチュールウ じゃがいも	米ぬか油
15 (金)	【東小6年2組が考えた献立】【リクエスト給食】 クリームソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ 豆乳プリン	802 31.7	牛乳 とりにく	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	はくさい しめじ だいこん	ソフトめん 米こ プリン	米ぬか油 こんにやく
18 (月)	【中正小6年生が考えた献立】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 ごまドレサラダ コンソメスープ	702 25.4	牛乳 ウインナー	たまごやき	キャベツ カリフラワー にんじん こまつな	ブロッコリ たまねぎ だいこん	チキンライス(米) 米ぬか油 ごま	
19 (火)	【秀実小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ 春雨スープ	766 29.8	牛乳 わかめ	とりにく	しょうが チンゲンサイ もやし コーン たまねぎ にら	ながねぎ だいこん にんじん はくさい	米 米ぬか油 ごま油	でんぶん さとう はるさめ
20 (水)	ごはん 牛乳 たらのみそちゃんこ鍋 たくあんあえ りんご	701 31.3	牛乳 油あげ	とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう りんご ながねぎ ほうれんそう	はくさい もやし キャベツ たくあん	米	米ぬか油
21 (木)	セルフれんこんメンチカツサンド 牛乳 野菜たっぷりスープ	767 28.5	牛乳 れんこんメンチカツ	ウインナー	キャベツ にんじん エリンギ	さやいんげん きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう	米ぬか油 じゃがいも
22 (金)	あんかけうどん 牛乳 しそこんぶあえ	720 34.5	牛乳 とりにく こんぶ	油あげ ちくわ	しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう	しめじ にんじん はくさい もやし	うどん でんぶん	米ぬか油
25 (月)	【桃の節句献立】【向陽小6年2組が考えた献立】 ちらし寿司 牛乳 野菜のかき揚げ すまし汁 ひなまつりゼリー	816 27.2	牛乳 かまぼこ	さけ わかめ	コーン えのきたけ にんじん	きぬさや たまねぎ ねぎ	ちらしずし(米) ゼリー 米ぬか油 かきあげ	
26 (火)	【東小6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 チキンカレーライス 牛乳 ハムサラダ フルーツポンチ	776 25.5	牛乳 ハム	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん パイン	だいこん たまねぎ グリーンピース きゅうり もも りんご	米 じゃがいも はるさめ	米ぬか油 カレールウ
27 (水)	ごはん 牛乳 吉野煮 ツナと切干大根の酢の物	714 31.3	牛乳 ちくわ ツナ	とりにく あつあげ	にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん	れんこん さやいんげん キャベツ	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく でんぶん
28 (木)	【一宮小6年2組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 ホキの豆乳ホワイトソースがけ ハニーマスタードサラダ ミネストローネ	732 34.2	牛乳 とうにゅう	ホキ ベーコン	たまねぎ トマト マッシュル ム ブロッコリ だいこん しめじ	キャベツ さやいんげん カリフラワー にんじん	コッペパン 米こ マカロニ	米ぬか油 はちみつ じゃがいも

ふとし つやまさん しよくざいしやう よてい
 太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、さつまいもは津山産を優先して使用する予定です。
 つやまし ぼけんきゆうしよくか
 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。
 つごう こんだてあふ しくざい へんこう ばあい
 都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

リクエスト給食 きゆうしよく
 太字になっているのはリクエスト給食です。
 “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クラスは、裏に記載しています。