



令和元年 5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 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのものになる			
7 (火)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 切干大根のナムル	740 25.2	牛乳 みそ	あつあげ つくね	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	にんじん はくさい キムチ なら もやし	米 米ぬか油 ごま	トック さとう ごま油
8 (水)	[子どもの日献立] ごはん 牛乳 若竹煮 赤じそあえ かしわもち	706 27.7	牛乳 わかめ かしわもち	とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ もやし あかじそ	にんじん キャベツ こまつな	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも
9 (木)	コッペパン 牛乳 イカのオーロラソースがけ フレンチサラダ ペイザンヌスープ	773 30.9	牛乳 いかてんぷら	ハム	キャベツ コーン たまねぎ さやいんげん	ブロッコリ にんじん エリンギ	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	さとう じゃがいも
10 (金)	塩ラーメン 牛乳 中華あえ ミニ肉まん	721 31.4	牛乳 ぶたにく	なると	しょうが にんじん チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 にくまん	さとう
13 (月)	キーマカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ	754 25.7	牛乳 ツナ	ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ グリーンピース	アスパラガス にんにく にんじん	米 米ぬか油 じゃがいも	むぎ さとう カレールウ
14 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	719 29.9	牛乳 うずらたまご さつまあげ	ハム ぶたにく	きゅうり はくさい たけのこ たまねぎ	もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	米 はるさめ ごま油	でんぶん さとう 米ぬか油
15 (水)	[平成30年度 佐良山小学校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	704 29.9	牛乳 かつおけずり みそ	あじフライ ぶたにく	きゅうり 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
16 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 アルファベットマカロニスー	714 32.5	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 マカロニ
20 (月)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ みそ汁	780 31.3	牛乳 さば	みそ	きゅうり だいこん えのきたけ こまつな	にんじん たまねぎ はくさい	たけのこごはん(米) さとう	
21 (火)	ピピンバ 牛乳 わかめスープ 甘夏みかんゼリー	717 26.3	牛乳 たまご わかめ	みそ ぎゅうにく とうふ	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ	ぜんまい もやし ほうれんそう なら	米 さとう ゼリー	米ぬか油 ごま油
22 (水)	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	708 25.9	牛乳 あつあげ	とりにく ちくわ	しょうが たまねぎ キャベツ たくあん	にんじん グリーンピース もやし	米 でんぶん さとう	米ぬか油 こんにやく じゃがいも
23 (木)	バターロールパン 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 じゃこサラダ	778 30.8	牛乳 とうにゅう	とりにく しらすぼし	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	にんじん アスパラガス きゅうり	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油 米こ	
24 (金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 スナップえんどう入りサラダ	805 31.4	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん エリンギ スナップえんどう	たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリ だいこん	ソフトめん 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ	
27 (月)	ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 ホキの木の芽みそがけ 沢煮椀	731 33.0	牛乳 かつおけずり きのめみそ	ホキ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう だいこんば	米 米ぬか油 こんにやく	さとう でんぶん
28 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 系寒天のあえ物 はちみつレモンゼリー	784 27.5	牛乳 みそ かんてん	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ	にんにく にんじん きゅうり たけのこ ながねぎ	米 さとう ゼリー	米ぬか油 ごま油
29 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 干草あえ	720 28.8	牛乳 こうやどうふ	ぶたにく ひじき	にんじん れんこん ほうれんそう もやし	たまねぎ きぬさや キャベツ	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
30 (木)	コッペパン 牛乳 チキンカツ 新たまねぎのサラダ トマトスープ	737 29.0	牛乳 チキンカツ	ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン トマト	だいこん にんじん エリンギ さやいんげん	コッペパン さとう	米ぬか油 じゃがいも
31 (金)	きつねうどん 牛乳 梅肉あえ	727 34.5	牛乳 あぶらあげ	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	しめじ ねぎ もやし うめ	うどん	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、アスパラガス、スナップえんどう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。

お知らせ

戸島学校食育センターでは、水曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、水曜日と金曜日の献立をご確認ください。