



れい わ が ん ね ん が つ が っ こ う き ゅう し ゃ く こ ん だ て よ て い ひ ゃ う し ゃ う が っ こ う
令和元年8.9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	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		
			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	からだちようし 体の調子を整える
8月 28(水)	ぶっかけいか天うどん うどんつゆ 牛乳 ジャンピーの炒め物	612 25.3	うどん さとう 米ぬか油	牛乳 とりにく いかのてんぷら	きゅうり たけのこ ジャンボピーマン たまねぎ にんじん
29(木)	コッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	645 25.4	コッペパン ノンエッグマヨネーズ きんときまめ じゃがいも	牛乳 だいた ぶたにく	にんにく にんじん トマト キャベツ
30(金)	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ	624 21.5	米 じゃがいも 米ぬか油 カレールー	牛乳 わかめ かんでん ぶたにく ハム	にんにく なす にんじん だいこん
9月 2(月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 冬瓜のみそ汁	636 26.1	米 ノンエッグタルタルソース さとう 米ぬか油	牛乳 とりにく 油あげ みそ	だいこん ブロッコリ たまねぎ しめじ
3(火)	デジカルピ丼 牛乳 ナムル フルーツ杏仁	609 20.8	米 ごま油 ごま さとう あんぱん あんぱん 米ぬか油	牛乳 ぶたにく みそ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ みかん にら こまつな なし パイン
4(水)	冷しゃぶサラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ゴーヤの炒め物	618 28.6	ちゅうかめん ごま油	牛乳 ツナ とうふ ぶたにく ベーコン	きゅうり にがり キャベツ だいこん もやし にんじん
5(木)	セルフホキフライサンド 牛乳 フレンチサラダ アルファベットマカロニのトマトスープ	645 23.1	コッペパン さとう 米ぬか油 マカロニ	牛乳 ホキフライ ウインナー	にんじん エリンギ さやいんげん キャベツ ほうれんそう
6(金)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 茎わかめの酢の物	602 22.7	米 じゃがいも さとう 米ぬか油 こんにやく	牛乳 あつあげ くわわかめ とりにく かまぼこ	にんじん グリーンピース きゅうり たまねぎ もやし
9(月)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	625 24.0	米 でんぶん さとう 米ぬか油 はるさめ ごま油	牛乳 とうふ ハム ぶたにく みそ	しょうが とうふ にんじん なす きゅうり たまねぎ にら もやし
10(火)	ごはん 牛乳 さごしのみそマヨネーズ焼き ひたし 沢煮椀	612 28.9	米 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ さごし ぶたにく	もやし ねぎ はくさい だいこん ごぼう たまねぎ
11(水)	秋なすのトマトソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ 津山産ピオーネ	606 21.5	ソフトめん でんぶん 米ぬか油 さとう こんにやく	牛乳 ベーコン	にんにく にんじん さやいんげん ピオーネ たまねぎ なす トマト キャベツ だいこん
12(木)	黒糖パン 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 ごまドレサラダ	611 24.6	こくとうパン じゃがいも 米ぬか油 ごま	牛乳 ウインナー とりにく	エリンギ たまねぎ コーン キャベツ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう
13(金)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 いも煮 ひじきと枝豆のあえ物 お月見大福	664 25.6	米 さといも さとう 米ぬか油 こんにやく だいふく	牛乳 さつまあげ ひじき ぎゅうにく ツナ	にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ えだまめ もやし
17(火)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	596 23.9	米 でんぶん はるさめ 米ぬか油 さとう	牛乳 ハム ぶたにく	しょうが たまねぎ ジャンボピーマン はくさい エリンギ
18(水)	ごもく 五目うどん 牛乳 切り干大根の磯あえ	596 28.1	うどん さとう	牛乳 とりにく のり 油あげ ちくわ	たまねぎ しめじ きゅうり きりぼし だいこん にんじん ねぎ もやし
19(木)	コッペパン 牛乳 アジのマリネ 豆乳クリームスープ	604 31.6	コッペパン さとう 米こ 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 とりにく あじ とうにゅう	たまねぎ きピーマン にんじん ブロッコリ
20(金)	【秋の彼岸献立】 ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 たくあんあえ おはぎ	730 26.0	米 じゃがいも さとう 米ぬか油 こんにやく おはぎ	牛乳 こうやどうふ ぶたにく	にんじん れんこん キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ さやいんげん こまつな たまねぎ
24(火)	【沖縄県献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー	614 21.0	米 ゼリー 米ぬか油	牛乳 ぶたにく チーズ もずく	にんにく たまねぎ トマト チンゲンサイ にんじん セロリ キャベツ コーン
25(水)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	589 28.2	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油 さとう	牛乳 さつまあげ ハム なると ぶたにく	しょうが コーン もやし にんじん だいこん きゅうり
26(木)	コッペパン 牛乳 マーメレードチキン グリーンサラダ コンソメスープ	614 29.6	コッペパン でんぶん さとう マーメレード 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ベーコン とりにく	ブロッコリ きゅうり たまねぎ だいこん さやいんげん
27(金)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 赤じそあえ なめこ汁	690 25.9	米 でんぶん 米ぬか油	牛乳 さば みそ	だいこん きゅうり ほうれんそう なめこ はくさい ねぎ しょうが
30(月)	天津飯 牛乳 パンバンジー	588 25.4	米 でんぶん ごま油 米ぬか油 ごま	牛乳 かまぼこ ごもくたまご ぶたにく とりにく	しょうが はくさい にんじん だいこん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう

JAつやまぶどう部会
さんに一部寄付して
いただいています。

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、じゃがいも、とうがん、ながねぎ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。