



令和元年8.9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)	おもなさいりょう			
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
8月 27(火)	ごはん 手作り梅おかかぶりかけ 牛乳 つくねの甘酢あんかけ みそ汁	711 33.7	牛乳 みそ しらすばし つくね かつおけずり とうふ 油あげ	だいこんば こまつな うめ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ きぬさや しょうが ねぎ	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぶん
28(水)	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ	743 24.8	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 にんにく たまねぎ さやいんげん きゅうり	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー
29(木)	コッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	783 30.3	牛乳 だいち ぶたにく	にんにく にんじん トマト キャベツ だいこん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	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	米ぬか油
30(金)	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	750 30.1	牛乳 いかのてんぷら とりにく	きゅうり たけのこ ジャンボピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しょうが もやし	うどん さとう	米ぬか油
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	759 30.6	牛乳 とりてんぷら 油あげ みそ	だいこん ブロッコリ たまねぎ しめじ ねぎ コーン とうがん にんじん	米 ノンエッグタルタルソース さとう	米ぬか油
3(火)	デジカルピ丼 牛乳 ナムル フルーツ杏仁	724 24.0	牛乳 ぶたにく みそ	にんにく たけのこ キャベツ にら しょうが にんじん だいこん たまねぎ みかん なし パイン	米 ごま油 あんにとんぷ 米ぬか油	ごま さとう
4(水)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 茎わかめの酢のもの	716 26.3	牛乳 あつあげ くきわかめ 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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
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	758 26.8	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	コッペパン さとう	米ぬか油 マカロニ
6(金)	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	755 34.4	牛乳 ツナ とうふ ぶたにく ベーコン	きゅうり にがうり キャベツ だいこん もやし にんじん	ちゅうかめん ごま油	
11(水)	【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	772 29.5	牛乳 さつまあげ ひじき ぎゅうにく ツナ	にんじん しめじ キャベツ もやし だいこん ながねぎ えだまめ	米 さといも さとう だいふく	米ぬか油 こんにやく
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	745 29.4	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	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油 ごま
13(金)	あき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	735 25.8	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	ソフトめん でんぶん 米ぬか油	さとう こんにやく
17(火)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	709 27.7	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 にんじん もやし たけのこ ねぎ	米 でんぶん はるさめ	米ぬか油 さとう
18(水)	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 たくあんあえ	725 29.1	牛乳 こうや豆腐 ぶたにく	にんじん れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ さやいんげん こまつな たくあん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
19(木)	コッペパン 牛乳 アジのマリネ 豆乳クリームスープ	734 37.7	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	コッペパン さとう 米こ	米ぬか油 じゃがいも
20(金)	【秋の彼岸献立】 ごもく 五目うどん 牛乳 切干大根の磯あえ おはぎ	828 33.8	牛乳 のり とりにく 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	うどん おはぎ	さとう
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	722 24.2	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	米 ゼリー	米ぬか油
25(水)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 赤じそあえ なめこ汁	822 30.1	牛乳 さば みそ	だいこん ほうれんそう なめこ はくさい ねぎ きゅうり あかじそ たまねぎ にんじん しょうが	米 でんぶん	米ぬか油
26(木)	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン グリーンサラダ コンソメスープ	742 34.9	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 キャベツ こまつな にんじん さやいんげん	コッペパン でんぶん さとう	マーマレード 米ぬか油 じゃがいも
27(金)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	718 33.9	牛乳 さつまあげ ハム なると ぶたにく	しょうが コーン にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ながねぎ きゅうり	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう
30(月)	天津飯 牛乳 バンバンジー	702 29.7	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 もやし たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう ごま

ふとじ つやまさん しょうざい しょう よてい ほか
 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。
 つやまし ほけんきゅうしよくか がっこうきゅうしよく こんだてひょう さんち けいさい
 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 しょうざい へんこう ばあい
 都合により、献立および食材を変更する場合があります。