



令和元年10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 | 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 との 体の調子を整える | | | |
| 1(火) | ごはん 牛乳 吉野煮 塩こんぶあえ 納豆 | 653 27.7 | 米 さといも でんぶん | 米ぬか油 こんにやく さとう | 牛乳 とりにく あつあげ | なっとう ちくわ こんぶ | キャベツ こまつな れんこん さやいんげん | もやし にんじん はくさい |
| 2(水) | きのこのミートソーススパゲティ 牛乳 ハムサラダ | 634 27.4 | ソフトめん ハヤシルウ | 米ぬか油 でんぶん | 牛乳 ぶたにく | とりにく ハム | にんにく にんじん しいたけ トマト | たまねぎ コーン エリンギ グリーンピース きゅうり だいこん |
| 3(木) | コッペパン 牛乳 アジフライ カレードレッシングサラダ ペイザンヌスープ | 625 25.1 | コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 米ぬか油 | 牛乳 ハム | アジフライ | きゅうり ブロッコリー たまねぎ さやいんげん | にんじん キャベツ エリンギ |
| 4(金) | ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 甘酢あえ | 600 23.9 | 米 こんにやく | 米ぬか油 さとう | 牛乳 あつあげ みそ | ぶたにく さつまあげ | しょうが にんじん キャベツ | だいこん ながねぎ こまつな |
| 7(月) | ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 鉄骨あえ さつま汁 | 611 23.0 | 米 さとう | 米ぬか油 さつまいも | 牛乳 とりにく | しらすばし みそ | きりぼしだいこん たまねぎ もやし しめじ | ねぎ ほうれんそう にんじん |
| 8(火) | 鶏飯 牛乳 おかかあえ はちみつレモンゼリー | 605 21.7 | 米 さとう | 米ぬか油 ゼリー | 牛乳 とりにく | たまご ちくわ | しょうが たけのこ さやいんげん ねぎ | つぼつけ キャベツ にんじん しいたけ だいこん こまつな |
| 9(水) | カレーうどん 牛乳 福神あえ | 610 23.7 | うどん でんぶん | カレールウ | 牛乳 ぶたにく | 油あげ | たまねぎ しめじ だいこん きゅうり | にんじん ながねぎ はくさい ふくしんづけ |
| 10(木) | 【目の愛護デー献立】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキのキャロット焼き グリーンサラダ かぼちゃとトマトのスープ | 654 27.4 | コッペパン 米こ ジャム ノンエッグマヨネーズ | 米ぬか油 さとう | 牛乳 ベーコン | ホキ | にんじん キャベツ たまねぎ なす トマト | ブロッコリ こまつな かぼちゃ さやいんげん |
| 11(金) | ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 中華あえ | 592 22.1 | 米 はるさめ でんぶん | 米ぬか油 さとう ごま油 | 牛乳 あつあげ | ぶたにく ハム | しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ | にんじん もやし キャベツ だいこん きゅうり |
| 15(火) | ごはん 牛乳 さばの煮つけ ごまあえ みそ汁 | 662 27.2 | 米 ごま | さとう | 牛乳 とうふ みそ | さば 油あげ | しょうが キャベツ にんじん はくさい | ねぎ もやし たまねぎ |
| 16(水) | とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 茎わかめのあえ物 | 624 26.7 | ちゅうかめん ごま油 | 米ぬか油 さとう | 牛乳 ぶたにく | なると くわわかめ | しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし | にんじん たけのこ だいこん きゅうり |
| 17(木) | コッペパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ 秋野菜の豆乳スープ | 674 26.6 | コッペパン さつまいも | 米ぬか油 米こ | 牛乳 ウインナー | ハンバーグ とうにゅう | キャベツ コーン たまねぎ エリンギ | きゅうり だいこん にんじん ブロッコリー |
| 18(金) | ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 切干大根の酢の物 | 590 25.8 | 米 こんにやく でんぶん | 米ぬか油 さとう さといも | 牛乳 とりにく | さつまあげ ツナ | しょうが たまねぎ もやし きりぼしだいこん | にんじん きぬさや こまつな |
| 21(月) | 【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 キャベツ入りつくね 沢煮椀 | 639 25.2 | ちらしずし(米) 米ぬか油 | | 牛乳 たまご ぶたにく | あなご つくね | さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ | だいこん はくさい ごぼう ねぎ |
| 23(水) | ちゃんこうどん 牛乳 たくあんあえ | 579 25.9 | うどん | | 牛乳 油あげ | とりにく つくね | にんじん ねぎ もやし たくあん | たまねぎ キャベツ ほうれんそう |
| 24(木) | セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 ラビオリスープ | 579 24.2 | コッペパン じゃがいも | ラビオリ | 牛乳 | ウインナー | キャベツ にんじん チンゲンサイ | きゅうり たまねぎ エリンギ |
| 25(金) | ごはん 牛乳 さんまのピリ辛ソースがけ 赤じそあえ 豚汁 | 676 25.6 | 米 米ぬか油 さといも | でんぶん さとう こんにやく | 牛乳 ぶたにく | さんま みそ | しょうが もやし にんじん しめじ | キャベツ きゅうり ねぎ あかじそ だいこん |
| 28(月) | むぎごはん 牛乳 おでん 酢みそあえ | 612 25.5 | 米 むぎ さといも | 米ぬか油 さとう こんにやく | 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 もやし キャベツ | にんじん こまつな |
| 29(火) | 豚キムチ丼 牛乳 ナムル さつまいもスティック | 599 23.4 | 米 でんぶん さとう | 米ぬか油 ごま ごま油 さつまいもスティック | ぶたにく 牛乳 | 油あげ かまぼこ | しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ | にんじん なら ほうれんそう キムチ だいこん もやし |
| 30(水) | 【北小学校6年1組が考えた献立】 しょうゆラーメン 牛乳 バンサンスー りんご | 590 25.2 | ちゅうかめん はるさめ ごま油 | 米ぬか油 さとう | 牛乳 ハム | ぶたにく | にんじん もやし ねぎ だいこん | たまねぎ コーン きゅうり りんご |
| 31(木) | 【北小学校6年2組が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 鶏肉のからあげ ポテトサラダ コンソメスープ | 748 29.4 | バターロールパン 米ぬか油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ | じゃがいも | 牛乳 | とりにく | しょうが コーン キャベツ エリンギ | ブロッコリ にんじん たまねぎ こまつな |

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、こまつな、さつまいも、だいこん、チンゲンサイ、ながねぎ、はくさい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。