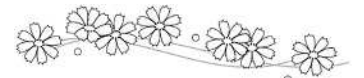




令和元年10月 学校給食献立予定表(中学校)



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					
			からだづく 体を作るものになる	からだちやうし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 (火)	ごはん 牛乳 吉野煮 塩こんぶあえ 納豆	766 31.3	牛乳 とりにく あつあげ	なつとう 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	米 さといも でんぶん	米ぬか油 こんにやく さとう
2 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 甘酢あえ	713 27.6	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	米 こんにやく	米ぬか油 さとう
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	742 28.7	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	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
4 (金)	きのこのミートソーススパゲティ 牛乳 ハムサラダ	771 32.9	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 エリンギ グリーンピース だいこん	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぶん
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	721 26.8	牛乳 とりにく れんこんのはさみあげ ひじき	しらすぼし 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	米 さとう	米ぬか油 さつまいも
8 (火)	鶏飯 牛乳 おかかあえ はちみつレモンゼリー	701 25.0	牛乳 とりにく かつおけずり	たまご ちくわ	しょうが たけのこ さやいんげん ねぎ	つぼづけ キャベツ にんじん しいたけ だいこん こまつな	米 さとう	米ぬか油 ゼリー
9 (水)	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	704 25.6	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	米 はるさめ でんぶん	米ぬか油 さとう ごま油
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	787 32.6	牛乳 ベーコン	ホキ	にんじん キャベツ たまねぎ なす	ブロッコリー こまつな かぼちゃ トマト さやいんげん	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
15 (火)	ごはん 牛乳 さばの煮つけ ごまあえ みそ汁	788 31.7	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	米 ごま	さとう
16 (水)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 切干大根の酢の物	702 30.0	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	米 こんにやく でんぶん	米ぬか油 さとう さといも
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	817 31.7	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	コッペパン さつまいも 米こ	米ぬか油
18 (金)	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	747 31.8	牛乳 ぶたにく ショーロンポー	なると くきわかめ	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	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう
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	742 28.6	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	ちらしずし(米) 米ぬか油	
23 (水)	ごはん 牛乳 さんまのピリ辛ソースがけ 赤じそあえ 豚汁	766 28.2	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 ごぼう あかじそ だいこん	米 米ぬか油 さといも	でんぶん さとう こんにやく
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	705 29.1	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	コッペパン じゃがいも	ラビオリ
25 (金)	ちゃんこうどん 牛乳 たくあんあえ	704 30.6	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	うどん	
28 (月)	麦ごはん 牛乳 おでん 酢みそあえ	729 29.6	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	米 むぎ さといも	米ぬか油 さとう こんにやく
29 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル さつまいもスティック	708 27.0	牛乳 ぶたにく	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 ほうれんそう だいこん もやし	米 でんぶん さとう さつまいもスティック	米ぬか油 ごま ごま油
30 (水)	ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ	723 23.2	牛乳	きゅうりにく	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり	にんじん だいこん しめじ グリーンピース キャベツ	米 ハヤシルウ	米ぬか油 こんにやく
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	936 36.6	牛乳	とりにく	しょうが コーン キャベツ エリンギ	ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな	バターロールパン 米ぬか油 じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	

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。