



れいわがんねん がつ がっこうきゅうしよくこんだてよていひょう しょうがっこう
令和元年11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 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 との調子を整える	
1 (金)	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ	631 22.0	米 ハヤシルウ	米ぬか油 こんにゃく	ぎゅうにく 牛乳 にんにく こんにん たまねぎ しめじ きゅうり エリンギ グリンピース トマト キャベツ だいこん	
5 (火)	【高松小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 小松菜の炒め物 豚汁	648 28.9	さとう 米 こんにゃく	米ぬか油 さといも	しらすぼし 牛乳 さんま ぶたにく 油あげ みそ こまつな しめじ にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	
6 (水)	わかめうどん 牛乳 甘酢あえ ミニ揚げパン	695 28.3	うどん さとう	米ぬか油 コッペパン	きなこ とりにく わかめ 油あげ 牛乳 たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり もやし	
7 (木)	コッペパン 牛乳 かぼちゃの米粉シチュー ツナサラダ	619 28.0	米ぬか油 米こ	コッペパン ツナ	とりにく にんにく たまねぎ コーン かぼちゃ エリンギ はくさい ブロッコリ ほうれんそう キャベツ にんじん	
8 (金)	【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のみそ煮 きりぼしだいこん 切干大根とひじきの酢のもの	603 22.3	じゃがいも さとう 米ぬか油	こんにゃく 米	あつあげ みそ 牛乳 とりにく ひじき しょうが にんじん れんこん ごぼう さやいんげん こまつな きりぼしだいこん もやし	
11 (月)	【西小学校6年生が考えた献立】 さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 梅肉あえ みそ汁	671 28.1	米 米ぬか油	さつまいも でんぷん	牛乳 とりにく 油あげ みそ しょうが こまつな だいこん れんこん もやし たまねぎ ねぎ うめ にんじん はくさい	
12 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ みかん	629 23.1	米 さとう	米ぬか油 はるさめ	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン わかめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ みかん ながねぎ もやし チンゲンサイ	
13 (水)	ほうれん草の豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 大根サラダ	597 26.2	ソフトめん 米こ	米ぬか油	とりにく とうにゅう 牛乳 たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ だいこん キャベツ きゅうり	
14 (木)	レーズンパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 イタリアンサラダ	654 25.2	レーズンパン オリーブオイル じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 つくね ハム にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリ トマト コーン だいこん	
15 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のひたし けんちん汁	682 27.7	米 さといも	さとう こんにゃく	牛乳 さば みそ とうふ 油あげ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん キャベツ ねぎ	
お か や ま ち さ ん ち し ょ う し ゅ つ か ん	18 (月)	ココロ米ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 いわしのしょうが煮 おかかあえ さつまい汁	634 27.2	米 さつまいも	ココロ米 のり かつおけずり みそ とりにく いわしのしょうがに だいこん はくさい もやし ほうれんそう にんじん ぼうれんそう ながねぎ ごぼう	
	19 (火)	親子丼 牛乳 下津井産たこの酢みそあえ	596 26.7	米 でんぷん	米ぬか油 さとう	とりにく たまご 牛乳 たこ みそ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり
	20 (水)	津山じゃあじゃあ麺 牛乳 茎わかめのあえ物 津山産新高梨ゼリー	691 28.6	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 でんぷん	ぎゅうにく みそ 牛乳 ハム くきわかめ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし
	21 (木)	コッペパン 牛乳 サーモンフライ 大豆とさつまいものサラダ 野菜スープ	682 26.1	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 ベーコン だいち サーモンフライ キャベツ ブロッコリ にんじん たまねぎ だいこん しめじ チンゲンサイ
	22 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	601 23.9	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく	牛乳 ぶたにく さつまいも しらすぼし にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ
25 (月)	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ	646 22.2	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー	ぶにく 牛乳 ハム わかめ かんでん にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん コーン	
26 (火)	ごはん 牛乳 たらゆずみそがけ れんこんのきんぴら とうふのすまし汁	617 28.1	米 米ぬか油 こんにゃく	でんぷん さとう	牛乳 たら みそ ぶたにく かまぼこ とうふ ゆず ごぼう れんこん にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	
27 (水)	きつねうどん 牛乳 干草あえ	627 27.9	うどん さとう	さとう	油あげ とりにく 牛乳 ひじき にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ	
28 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごまドレサラダ	641 28.0	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 ごま	牛乳 ぶたにく だいち たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト ほうれんそう だいこん キャベツ	
29 (金)	ごはん 牛乳 すき焼き たくあんあえ	604 24.6	米 ふ	こんにゃく さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ ちくわ たまねぎ はくさい にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし たくあん	

ふとし つやまさん しよくざい しょう よてい
 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、ながねぎ、はくさい、ほうれんそう、きゅうり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。

が 11月18日~22日 おかやま地産地消週間

つやまさん おかやまけんさん しよくざい おお と い こんだて とうじょう
 津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。
 じもと 地元でどのようなものがつくられているかを知り、しっかり味わいましょう。