



令和元年11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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
1 (金)	【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	725 31.3	ぶたにく 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり だいこん りんご	ちゅうがめん 米ぬか油 はるさめ さとう ごま油	
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	778 34.0	しらすばし 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	さとう 米ぬか油 米 さといも こんにゃく	
6 (水)	【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のみそ煮 切干大根とひじきの酢の物	717 25.8	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	じゃがいも こんにゃく さとう 米 米ぬか油	
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	752 33.4	牛乳 とりにく ツナ	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	米ぬか油 コッペパン 米こ	
8 (金)	わかめうどん 牛乳 甘酢あえ ミニ揚げパン	815 32.8	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	うどん 米ぬか油 さとう コッペパン	
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	823 34.2	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	米 さつまいも 米ぬか油 でんぷん	
12 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ みかん	740 26.6	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	米 米ぬか油 さとう はるさめ	
13 (水)	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	812 32.3	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 キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう さといも こんにゃく	
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	800 30.1	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	レーズンパン オリーブオイル じゃがいも さとう	
15 (金)	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	727 31.5	とりにく どうにゅう 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	ソフトめん 米ぬか油 米こ	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	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	731 30.2	牛乳 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 ごぼう ながねぎ	米 ココロ米 さつまいも
	19 (火)	親子丼 牛乳 下津井産たこの酢みそあえ	709 31.0	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	米 米ぬか油 でんぷん さとう
	20 (水)	ごはん 牛乳 豚じゃが 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	715 27.7	牛乳 ぶたにく さつまあげ しらすばし	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	米 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく さとう
	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	830 31.5	牛乳 ベーコン だいたいず 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	コッペパン 米ぬか油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ
	22 (金)	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	824 34.0	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	ちゅうがめん 米ぬか油 さとう でんぷん ごま油 ゼリー
25 (月)	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ	769 25.7	ぶたにく 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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	
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	735 32.7	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	米 米ぬか油 米ぬか油 さとう こんにゃく	
27 (水)	ごはん 牛乳 すきやき たくあんあえ	718 28.5	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	米 こんにゃく さとう	
28 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごまドレサラダ	778 33.4	牛乳 ぶたにく だいたいず	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	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ごま	
29 (金)	きつねうどん 牛乳 干草あえ	742 32.1	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	うどん さとう	

ふとじ つやまさん しょうがい しょう よてい
太字は、津山産の食材を使用する予定です。

ほか
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(か) がっこうきゅうしよ(か) 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 しょうがい 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。

がつ にち にち ちさんちしゅうしゅうかん
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 しょうがい 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。