



令和2年1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	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) タウバク(g)	おもなざいりょう						
			からだつく 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				
7 (火)	おやこどん 親子丼 牛乳 あまず 甘酢あえ	701 29.7	牛乳 かまぼこ	とりにく たまご	しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	はくさい ほうれんそう にんじん	米 でんぷん	米ぬか油 さとう	
8 (水)	ななくさこんだて 【七草献立】 ごはん 手作り七草ふりかけ 牛乳 いか天のしょうゆあんかけ かす汁	799 34.6	牛乳 油あげ いかのてんぷら かつおけずり	ぶたにく みそ	だいこんば だいこん ながねぎ	かぶ しょうが にんじん	米 さとう さといも	米ぬか油 でんぷん さけかす	
9 (木)	コッペパン 牛乳 ポトフ ごまドレサラダ いちごの米粉クレープ	811 27.8	牛乳 ウインナー	ベーコン ひじき	キャベツ ブロッコリ にんじん はくさい	コーン エリンギ たまねぎ かぶ さやいんげん	コッペパン ごま クレープ	米ぬか油 じゃがいも	
10 (金)	しっぽくうどん 牛乳 しそ昆布あえ さつまいもスティック	737 32.0	牛乳 とうふ こんぶ	油あげ とりにく	だいこん にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	うどん さつまいもスティック		
14 (火)	こしょうがつこんだて 【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます こもちぞうに 小餅雑煮	816 33.5	牛乳 かまぼこ	ぶり 油あげ	だいこん はくさい	にんじん ごぼう	米 でんぷん	さとう もち	
15 (水)	きゅうしょく 【リクエスト給食】 ビーフカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	761 25.4	牛乳	ぎゅうにく	にんにく にんじん ブロッコリ	だいこん たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 カレールウ	
16 (木)	しゅく 食パン 牛乳 野菜たっぷりメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	854 26.8	牛乳 ベーコン	メンチカツ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	コーン きゅうり ながねぎ トマト	しょくパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 マカロニ	
17 (金)	ひがししょうがつこんだて 【東小学校6年2組が考えた献立】 キムチラーメン 牛乳 バンサンスー りんご	727 31.5	牛乳 ハム	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ だいこん	キムチ にんじん チンゲンサイ りんご	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう	
20 (月)	きゅうしょく 【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮椀 とうにゅう 豆乳プリン	766 37.8	牛乳 みそ 油あげ	さけ ぶたにく	キャベツ にんじん はくさい ごぼう	たまねぎ ながねぎ まいたけ ねぎ	米 さとう プリン	米ぬか油 こんにゃく	
21 (火)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 たくあんあえ いよかん	741 30.7	牛乳 とうふ つくね	とりにく 油あげ	えのきたけ はくさい みそ ながねぎ もやし	だいこん いよかん にんじん ほうれんそう キャベツ	米	米ぬか油	
22 (水)	ごはん 牛乳 まーぼーだいこん ちゅうか 麻婆大根 中華あえ	727 27.7	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく くきわかめ	にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし だいこん キャベツ	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油	
23 (木)	さらやましょうがつこんだて 【佐良山小学校6年2組が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ フレンチサラダ 豆乳スープ	828 36.7	牛乳 ウインナー	とりにく とうにゅう	レモン だいこん きゅうり たまねぎ	ブロッコリ にんじん はくさい ほうれんそう	バターロールパン でんぷん じゃがいも さとう	米ぬか油 米こ	
24 (金)	かきあげうどん 牛乳 いそ 磯あえ	785 27.0	牛乳 のり	とりにく	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	にんじん だいこん キャベツ	うどん さとう	米ぬか油 かきあげ	
給 食 週 間	27 (月)	つやまし きょうどりょうり 【津山市の郷土料理】 くろまめずし に あか 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	749 26.5	牛乳 わかめ くろまめ	にくいなり みそ たまご	さやいんげん なめこ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう	
	28 (火)	しまねけん きょうどりょうり 【島根県の郷土料理】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草とちくわのひたし のりふで	776 32.5	牛乳 ちくわ とうふ	さば とりにく のり	はくさい もやし にんじん	ほうれんそう だいこん ねぎ	米 こんにゃく さといも でんぷん	
	29 (水)	つやまし きょうどりょうり 【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	769 31.6	牛乳 とうふ かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	しょうが にんじん ながねぎ ブロッコリ	えのきたけ ごぼう はくさい だいこん みずな キャベツ	米 ゼリー	米ぬか油
	30 (木)	なつかしの給食【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳のもと くじらのオーロラソースあえ せんキャベツ 野菜スープ	822 35.3	牛乳 くじらのたつたあげ		キャベツ きゅうり エリンギ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう コーヒー牛乳のもと	米ぬか油
	31 (金)	せかい りょうり 【世界の料理・イタリア】 チキンとブロッコリーのトマトソーススパゲティ 牛乳 ポテトカップコーングラタン イタリアンサラダ	916 32.6	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく マッシュル ブロッコリ だいこん	たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ	ソフトめん でんぷん オリーブオイル	さとう グラタン

ふとじ
太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、かぶ、だいこん、
せり、みずなは津山産を優先して使用する予定です。
つやまし ほけんきゅうしょくか がっこうきゅうしょくこんだてひょうさんち
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
けいさい
掲載しています。
つごう
都合により、献立および食材を変更する場合があります。

きゅうしょく
リクエスト給食
ふとじ
太字になっているのはリクエスト給食です。
さんしょく だいさくせん ちやうせん とうひょう
～残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう!～に
たくさんの応募ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場する
のでお楽しみに リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。