



令和2年2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 めい 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 との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
3 (月)	【節分献立】 せつぶんこんだて 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き まめ 炒めなます 田舎汁 いた いなかじる	822 31.3	みそ 牛乳 いわし だいず 油あげ わかめ	ごぼう だいこん はくさい れんこん ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	こんにやく でんぷん 米ぬか油 さとう 米 さつまいも
4 (火)	【東小学校6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 ひがししょうがっこう ねん くみ かんが こんだて 牛丼 牛乳 たくあんあえ ぼんかん ぎゅうどん	705 26.0	ぎゅうにく 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ もやし こまつな キャベツ たくあん ぼんかん	米 さとう
5 (水)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 じゃこあえ よ ねべ	704 32.8	たら とうふ つくね 牛乳 とりにく しらすぼし	にんじん はくさい だいこん しいたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな	米ぬか油 はるさめ 米
6 (木)	【一宮小学校6年1組が考えた献立】 いちのみやししょうがっこう ねん くみ かんが こんだて コッペパン 牛乳 カレーポトフ ごまドレサラダ 抹茶ムース まっちゃ	791 30.8	牛乳 ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー 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 ムース
7 (金)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 レモンこんぶあえ ミニ揚げパン あ	779 32.8	なると 牛乳 こんぶ ぶたにく きなこ	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ チンゲンサイ だいこん キャベツ レモン	ちゅうかめん 米ぬか油 コッペパン さとう
10 (月)	【向陽小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 こうようしょうがっこう ねんせい かんが こんだて セルフオムライス ケチャップ 牛乳 とうにゅう 豆乳コーンスープ フルーツポンチ	829 24.1	たまごやき 牛乳 ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ コーン もも みかん ぶどう	チキンライス(米) 米こ じゃがいも
12 (水)	【青森県の献立】 あおもりけん こんだて ごはん 牛乳 マグロカツ りんご酢あえ せんべい汁 す じる	723 29.8	牛乳 とりにく まぐろフライ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さとう なんぶせんべい
13 (木)	【リクエスト給食】 セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 根菜スープ て や 冷凍パイン れいとう	782 34.8	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん れんこん ながねぎ パイン	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも
14 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ハムサラダ いちごゼリー	858 34.5	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり	ソフトめん 米ぬか油 ゼリー ハヤシルウ でんぷん
17 (月)	【リクエスト給食】 キーマカレーライス ナン 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	754 26.1	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ ナン こんにやく
18 (火)	【秀実小学校6年生が考えた献立】 しゅうじつしょうがっこう ねんせい かんが こんだて ごはん 牛乳 いか天 ツナあえ 豚汁 てん とんじる	735 32.0	みそ 牛乳 いかのてんぷら ぶたにく ツナ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さつまいも こんにやく
19 (水)	ごはん 牛乳 トンテキ 添え野菜 みぞれ汁 そ やさい じる	728 31.5	牛乳 ぶたにく 油あげ	たまねぎ にんにく キャベツ こまつな もやし だいこん なめこ にんじん はくさい ねぎ	米ぬか油 米 こんにやく でんぷん
20 (木)	【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げ とりにく あ コールスローサラダ コンソメスープ	856 36.2	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン でんぷん 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
21 (金)	【リクエスト給食】 あんかけうどん 牛乳 なめたけ入りひたし はちみつレモンゼリー	801 29.0	とりにく 油あげ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな だいこん なめたけ	うどん さといも でんぷん ゼリー
25 (火)	【佐良山小学校6年1組が考えた献立】 さらかましようがっこう ねん くみ かんが こんだて ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ さけ しおや そう みそ汁 ヨーグルト	738 37.2	牛乳 さけ とうふ 油あげ みそ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	米 ごま
26 (水)	ごはん 牛乳 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め ぎゅうにく いた 中華あえ ちゅうか	723 28.4	牛乳 ぎゅうにく あつあげ ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ こまつな だいこん もやし	米 ごま油 さとう でんぷん
27 (木)	バターロールパン 牛乳 ペンネの豆乳クリーム煮 とうにゅう に フレンチサラダ りんご	898 33.5	牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり コーン りんご	バターロールパン マカロニ じゃがいも 米こ 米ぬか油
28 (金)	【一宮小学校6年3組が考えた献立】【リクエスト給食】 いちのみやししょうがっこう ねん くみ かんが こんだて とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー きゅうしやく	838 34.7	ぶたにく なると 牛乳 ぎょうざ ハム くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ながねぎ もやし	ちゅうかめん 米ぬか油 はるさめ さとう ごま油

★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、チンゲンサイ、

さつまいも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。



リクエスト給食

太字になっているのはリクエスト給食です。

「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クラスは、裏に記載しています。