



令和2年9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

ひつけ 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 体の調子を整える
1(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ じゃこあえ きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	633 28.3	米 でんぷん 米ぬか油	牛乳 とりこく しらすぼし みそ	しょうが こまつな もやし えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう
2(水)	なつやさい 夏野菜たっぷりスパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ 津山産ピオーネ	684 26.1	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん こんにやく さとう	牛乳 とりこく ベーコン	たまねぎ なす キャベツ ズッキーニ あかピーマン きピーマン にんにく トマト だいこん ピオーネ
3(木)	バターロールパン 牛乳 アジのオーロラソースがけ マーマレードサラダ 豆乳スープ	711 25.6	バターロールパン 米こ マーマレード 米ぬか油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 アジフライ ウインナー とうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん
4(金)	だいずい 大豆入りキーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ	637 23.3	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	牛乳 だいず ぶたにく ツナ わかめ かんてん	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう
7(月)	わかめごはん 牛乳 キャベツ入りつくね ごま酢あえ みそ汁	587 23.1	米 ごま さとう じゃがいも	牛乳 つくね ちくわ とうふ 油あげ みそ わかめ	キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ
8(火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～タイ～】 ガパオライス 牛乳 グリーンサラダ こめめん 米麺スープ ライチゼリー	653 24.1	米 米ぬか油 さとう ゼリー 米めん	牛乳 とりこく ハム	にんにく あかピーマン コーン たけのこ きピーマン もやし たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり なら レモン
9(水)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 チンジャオロース	638 28.6	ちゅうかめん 米ぬか油 でんぷん さとう	牛乳 とりこく ぶたにく	もやし だいこん しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ジャンボピーマン にんじん
10(木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごまドレサラダ	640 28.0	コッペパン 米ぬか油 ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト キャベツ だいこん きゅうり にんにく コーン
11(金)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ひたし さわにわん 沢煮椀	594 29.9	米 米ぬか油 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さけ みそ ちくわ ぶたにく 油あげ	もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん しめじ ごぼう ねぎ
14(月)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 さばのおろしだれかけ なすのみそ汁	644 26.4	米 さとう	牛乳 さば みそ 油あげ ひじき かつおけずり	たまねぎ だいこんば こまつな しょうが だいこん なす えのきたけ ねぎ にんじん
15(火)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	606 23.4	米 米ぬか油 トッポギ ごま油 さとう	牛乳 とりこく みそ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ なら だいこん にんにく しょうが ほうれんそう もやし
16(水)	ぶっかけかき揚げうどん うどんつゆ 牛乳 ごもく 五目きんぴら	579 17.4	うどん 米ぬか油 こんにやく さとう かきあげ	牛乳 さつまあげ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう れんこん にんじん さやいんげん
17(木)	セルフコロッケサンド ウスターソース 牛乳 トマトとレタスのスープ	674 21.0	しょくパン 米ぬか油 コロッケ	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ トマト レタス
18(金)	ごはん 牛乳 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 あまず 甘酢あえ	618 22.9	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく あつあげ かまぼこ	しょうが とうがん にんじん きぬさや キャベツ きゅうり もやし
23(水)	とうにゅう 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカップトマトグラタン フレンチサラダ	771 28.5	ソフトめん 米ぬか油 グラタン 米こ	牛乳 とりこく とうにゅう	キャベツ だいこん にんじん コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー
24(木)	コッペパン アップルジャム 牛乳 ホキのエスカベージュ 野菜たっぷりスープ	646 20.9	コッペパン 米ぬか油 ジャム さとう じゃがいも	牛乳 ホキフライ	あかたまねぎ きゅうり セロリ にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ チンゲンサイ
25(金)	【秋の彼岸献立】 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのみそ煮 たくあんあえ おはぎ	713 24.7	米 米ぬか油 こんにやく さとう おはぎ	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん れんこん きゅうり ながねぎ キャベツ もやし たくあん
28(月)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 きゅうりのピリ辛あえ	591 20.6	米 米ぬか油 こんにやく さとう じゃがいも	牛乳 とりこく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり
29(火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	608 23.8	米 米ぬか油 さとう ごま油	牛乳 みそ たまご ぎゅうにく ベーコン わかめ とうふ	にんにく ぜんまい にんじん もやし きゅうり ほうれんそう とうふ たまねぎ たまねぎ
30(水)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ	637 27.9	ちゅうかめん ごま油 さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく ハム やきぶた	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ キャベツ だいこん

★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、献立及び食材を変更する場合があります。