



令和2年9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				
			からだつく 体を作るものになる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
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	774 34.4	牛乳 しらすぼし	とりにく 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	米 米ぬか油	でんぷん
2 (水)	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ	758 26.9	牛乳 ぶたにく わかめ	だいず ツナ 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	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー
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	843 29.3	牛乳 ウインナー	アジフライ 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	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	
4 (金)	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	822 31.0	牛乳 とりにく 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	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん こんにやく さとう	
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	700 26.9	牛乳 ちくわ	つくね とうふ	キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	米 さとう	ごま じゃがいも
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 米麺スープ ライチゼリー	768 27.9	牛乳 ハム	とりにく 	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	米 さとう	米ぬか油 ゼリー
9 (水)	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	707 34.9	牛乳 みそ ぶたにく	さけ ちくわ 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	米 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
10 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごまドレサラダ	777 33.4	牛乳 だいず	ぶたにく	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	コッペパン 米ぬか油 ごま じゃがいも	
11 (金)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 チンジャオロース	772 34.0	牛乳 ぶたにく	とりにく	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	ちゅうかめん 米ぬか油 でんぷん さとう	
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	767 30.7	牛乳 みそ ひじき	さば 油あげ かつおけずり	たまねぎ だいこん 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	米 さとう	
15 (火)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	721 27.0	牛乳 みそ	とりにく 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	米 トッポギ さとう	米ぬか油 ごま油
16 (水)	ごはん 牛乳 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 甘酢あえ	736 26.5	牛乳 あつあげ	ぶたにく 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	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも でんぷん
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	780 24.4	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	しよくパン 米ぬか油 コロッケ	
18 (金)	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	747 20.7	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	うどん 米ぬか油 こんにやく さとう かきあげ	
23 (水)	【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	823 28.1	牛乳 さつまあげ	ぎゅうにく 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	米 こんにやく さとう	おはぎ
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	753 24.2	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	コッペパン 米ぬか油 ジャム さとう じゃがいも	
25 (金)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカプツマトグラタン フレンチサラダ	907 33.7	牛乳 とうにゅう	とりにく	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	ソフトめん 米ぬか油 グラタン 米こ	
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	703 23.7	牛乳 あつあげ	とりにく	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	米 こんにやく さとう	米ぬか油 さとう じゃがいも
29 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	723 27.5	牛乳 たまご ベーコン とうふ	みそ ぎゅうにく わかめ	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 たまねぎ ながねぎ	米 さとう	米ぬか油 ごま油
30 (水)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き あか 赤しそあえ 月見汁 お月見大福	870 27.5	牛乳 ちくわ	さんま	しょうが だいこん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ あかじそ	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油 さといも かぼちゃだんご だいふく

★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。