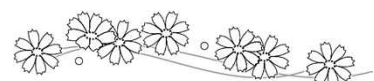




令和2年10月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひつけ 日付	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	からだつく 体を作るもとになる	からだちようし 体の調子を整える
1 (木)	コッペパン 牛乳 ハニーマスタードチキン レモンドレッシングサラダ ペイザンヌスープ	625 33.2	コッペパン 米ぬか油 でんぷん はちみつ じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ハム	にんにく きゅうり えだまめ キャベツ にんじん レモン エリンギ たまねぎ さやいんげん
2 (金)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ 月見汁 お月見大福	735 23.2	米 米ぬか油 でんぷん さとう さといも ごま油 かぼちゃだんご だいふく	牛乳 さんま ちくわ	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
5 (月)	たきこみごはん 牛乳 つくねの野菜あんかけ 豚汁	648 26.2	たきこみごはん(米) 米ぬか油 米ぬか油 でんぷん さつまいも こんにやく さとう	牛乳 みそ つくね ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ごぼう だいこん ねぎ
6 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが しそ昆布あえ 納豆	654 28.0	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう こんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうさい だいこん ほうれんそう
7 (水)	いか天ぷらうどん 牛乳 じゃこあえ	621 26.7	うどん 米ぬか油	牛乳 とりにく いかのてんぷら しらすぼし	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし
8 (木)	【目の愛護デー献立】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鮭のキャロット焼き グリーンサラダ かぼちゃとトマトのスープ	673 30.3	コッペパン ジャム 米こ 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さけ ベーコン	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす トマト さやいんげん
9 (金)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 バンサンスー りんごゼリー	643 22.1	米 米ぬか油 ごま油 はるさめ さとう でんぷん ゼリー	牛乳 ハム ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし しょうが なす にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ
12 (月)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	671 26.9	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう	牛乳 あなご たまご にくいなり ぶたにく	さやいんげん だいこん にんじん ほうさい たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ひたし みそ汁	595 30.9	米 じゃがいも	牛乳 とりにく みそ とうふ わかめ 油あげ	こまつな ほうさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ
14 (水)	みそラーメン 牛乳 春巻き 甘酢あえ	703 27.3	ちゅうかめん 米ぬか油 はるまき さとう	牛乳 みそ ぶたにく かまぼこ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ コーン きゅうり ほうさい
15 (木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～イタリア～】 コッペパン 牛乳 アクアパッツァ ミネストラ パンナコッタ	636 28.7	コッペパン じゃがいも オリーブ油 パンナコッタ	牛乳 くらだい あさり ベーコン	たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ ズッキーニ パセリ なす
16 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 干草あえ	597 22.7	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう でんぷん	牛乳 あつあげ ちくわ ひじき	にんじん ほうさい れんこん さやいんげん こまつな もやし だいこん
19 (月)	こぎつね丼 牛乳 酢のもの スイートポテト	629 21.3	米 米ぬか油 さとう スイートポテト	牛乳 油あげ とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん きゅうり ほうさい だいこん
20 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル	597 23.7	米 米ぬか油 はるさめ ごま さとう	牛乳 きゅうにく みそ ハム	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ エリンギ たけのこ キャベツ だいこん ほうれんそう なら
21 (水)	カレーうどん 牛乳 おかかあえ	632 26.1	うどん カレールー でんぷん	牛乳 油あげ ぶたにく かつおけずり	たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ だいこん
22 (木)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン さつまいもサラダ	708 25.7	こくとうパン 米ぬか油 じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ きんときまめ	牛乳 ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー きゅうり
23 (金)	ごはん 牛乳 あじのしょうがだれかけ こまつなのあえ物 なめこ汁	612 28.1	米 米ぬか油 でんぷん さとう	牛乳 あじ ちくわ 油あげ とうふ みそ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな もやし たまねぎ なめこ にんじん
26 (月)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	610 26.5	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう	牛乳 あつあげ さつまあげ ちくわ かつおけずり こんぶ	だいこん にんじん もやし ほうさい ほうさい
27 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	667 27.2	米 米ぬか油 じゃがいも さとう	牛乳 さば ちくわ 油あげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほうさい たまねぎ しめじ ねぎ
28 (水)	きのこのミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ りんご	754 30.6	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく ハム	トマト コーン マッシュルーム にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース ほうれんそう りんご
29 (木)	セルフチキンカツサンド 牛乳 コンソメスープ	597 23.5	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ウィナー チキンカツ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ
30 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 糸寒天のあえ物	622 24.5	米 米ぬか油 でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム かんてん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ だいこん キャベツ

★本字は、津山産の食材を使用する予定です。

この他、キャベツ、なす、ねぎ、だいこん、こまつな、ほうれんそう、きゅうり、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。