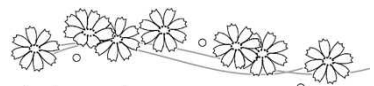




令和2年10月 学校給食献立予定表(中学校)



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					
			からだづく 体を作るものになる	からだちよう との 体の調子を整える	エネルギーのものになる			
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	753 38.9	牛乳 ハム	とりにく	にんにく えだまめ にんじん たまねぎ	きゅうり キャベツ レモン エリンギ さやいんげん	コッペパン でんぶん じゃがいも	米ぬか油 はちみつ さとう
2 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ	751 33.5	牛乳 やきぶた	ぶたにく ハム	にんじん もやし ねぎ だいこん	たまねぎ コーン キャベツ	ちゅうかめん ごま油	さとう はるさめ
5 (月)	たきこみごはん 牛乳 つくねの野菜あんかけ 豚汁	774 30.6	牛乳 つくね	みそ ぶたにく	たまねぎ たけのこ ごぼう ねぎ	にんじん しょうが だいこん	たきこみごはん(米) 米ぬか油 さつまいも	でんぶん こんにやく さとう
6 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが しそ昆布あえ 納豆	767 31.7	牛乳 さつまあげ こんぶ	ぶたにく なつとう	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ はくさい ほうれんそう	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
7 (水)	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	756 25.6	牛乳 ぶたにく	ハム あつあげ	キャベツ しょうが にんじん たけのこ	もやし なす たまねぎ チンゲンサイ	米 ごま油 さとう ゼリー	米ぬか油 はるさめ でんぶん
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	810 36.1	牛乳 ベーコン	さけ	にんじん キャベツ たまねぎ なす トマト	ブロッコリー きゅうり かぼちゃ さやいんげん	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	
12 (月)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	773 30.2	牛乳 たまご ぶたにく	あなご にくいなり	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ	だいこん はくさい ごぼう ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう	
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ひたし みそ汁	701 35.4	牛乳 みそ わかめ	とりにく とうふ 油あげ	こまつな もやし にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	
14 (水)	ごはん 牛乳 吉野煮 干草あえ	710 26.2	牛乳 あつあげ ひじき	とりにく ちくわ	にんじん れんこん こまつな	はくさい さやいんげん もやし だいこん	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく でんぶん
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	760 34.2	牛乳 あさり	くろだい ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ ズッキーニ	トマト にんにく パセリ	コッペパン オリーブ油 パンナコッタ	じゃがいも パンナコッタ
16 (金)	みそラーメン 牛乳 春巻き 甘酢あえ	829 32.2	牛乳 ぶたにく	みそ かまぼこ	しょうが にんじん だいこん コーン	たけのこ たまねぎ ながねぎ きゅうり はくさい	ちゅうかめん はるまき さとう	米ぬか油 さとう
19 (月)	こぎつね丼 牛乳 酢のもの スイートポテト	733 24.4	牛乳 とりにく	油あげ	しょうが たけのこ さやいんげん はくさい	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	米 さとう	米ぬか油 スイートポテト
20 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル	710 27.5	牛乳 みそ	ぎゅうにく ハム	にんにく にんじん エリンギ だいこん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ ほうれんそう	米 はるさめ さとう	ごま油 ごま
21 (水)	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	718 31.1	牛乳 ちくわ とうふ	あじ 油あげ みそ	しょうが キャベツ もやし なめこ	ねぎ こまつな たまねぎ にんじん	米 でんぶん	米ぬか油 さとう
22 (木)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン さつまいもサラダ	861 30.6	牛乳 だいち	ぶたにく	にんにく にんじん トマト きゅうり	たまねぎ さやいんげん ブロッコリー	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ きんときまめ	米ぬか油 さつまいも
23 (金)	カレーうどん 牛乳 おかかあえ	768 30.9	牛乳 ぶたにく	油あげ かつおけずり	たまねぎ ながねぎ キャベツ	にんじん きゅうり だいこん	うどん でんぶん	カレールー
26 (月)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	726 30.8	牛乳 あつあげ さつまあげ かつおけずり	ぎゅうにく うずらたまご ちくわ こんぶ	だいこん もやし はくさい	にんじん こまつな	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく
27 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	794 31.7	牛乳 ちくわ みそ	さば 油あげ	きりほしだいこん さやいんげん たまねぎ ねぎ	にんじん はくさい しめじ	米 じゃがいも	さとう
28 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 糸寒天のあえ物	740 28.5	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ かんでん	しょうが にんじん たけのこ だいこん	にんにく たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 でんぶん	ごま油 さとう
29 (木)	セルフチキンカツサンド 牛乳 コンソメスープ	700 26.9	牛乳 チキンカツ	ウインナー	キャベツ たまねぎ だいこん	きゅうり にんじん チンゲンサイ	コッペパン じゃがいも	米ぬか油
30 (金)	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	903 36.5	牛乳 とりにく	ぶたにく ハム	トマト にんじん グリーンピース りんご	コーン マッシュルーム にんにく たまねぎ ほうれんそう	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぶん

★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、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。