



令和2年11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

ひづけ 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	からだづく 体を作るもとになる	からだちようし 体の調子を整える	
2(月)	秋の香りのカレーライス 牛乳 大根サラダ	623 20.2	米 米ぬか油 じゃがいも さつまいも カレールウ	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり だいこん キャベツ	
4(水)	ちゃんこうどん 牛乳 なめたけあえ 紫いもチップス	610 26.7	うどん 米ぬか油 むらさきいもチップス	牛乳 つくね 油あげ ちくわ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい だいこん こまつな なめたけ	
5(木)	コッペパン 牛乳 かぼちやの米粉シチュー こんにやくサラダ	608 26.0	コッペパン 米ぬか油 米こ こんにやく	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ エリンギ かぼちや ほうれんそう ブロッコリー はくさい キャベツ だいこん	
6(金)	【いい菌の日献立】 ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ れんこんの梅肉あえ みそ汁	610 23.1	米 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 みそ かまぼこ 油あげ わかめ こもちししゃもフライ	れんこん だいこん きゅうり うめ しめじ ねぎ にんじん たまねぎ	
お か や ま ち さ ん ち し ょ う し ゅ う か ん	9(月)	ココロ米ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 豚肉のみそ炒め けんちん汁	597 26.0	米 米ぬか油 ココロ米 さとう さといも こんにやく ごま油	牛乳 ぶたにく みそ とうふ のりつくだに	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん
	10(火)	ごはん 牛乳 つやま和牛のすきやき ちりめんじゃこの酢の物	629 27.2	米 こんにやく やきふ さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ ちくわ わかめ しらすぼし	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう ながねぎ だいこん もやし
	11(水)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ほうれん草とツナのサラダ 津山産新高梨ゼリー	719 30.6	ソフトめん 米ぬか油 米こ ぜりー	牛乳 ウイナー とうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ ほうれんそう マッシュルーム
	12(木)	コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 ミートボールのトマト煮 もち麦スープ	648 21.8	コッペパン もちむぎ ジャム 米ぬか油 さとう	牛乳 ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ エリンギ ブロッコリー にんにく トマト
	13(金)	ごはん 牛乳 さばの津山産しょうがみそがけ ひたし 根菜汁	662 25.8	米 さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ 油あげ	しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん なかねぎ だいこん もやし れんこん
16(月)	さつまいもごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 田舎汁	644 24.8	米 さつまいも 米ぬか油 さとう ノンエッグタルタルソース こんにやく	牛乳 みそ とうふ ちくわ とりてんぷら	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	
17(火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～ロシア～】 リース(ごはん) 牛乳 ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ ロシアンティームース	739 23.1	米 米ぬか油 じゃがいも ハヤシルウ ムース なまクリーム ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく ハム	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー グリンピース きゅうり コーン	
18(水)	キムチラーメン 牛乳 バンサンスー	627 27.5	ちゅうかめん さとう はるさめ 米ぬか油 ごま油	牛乳 ぶたにく ハム	しょうが キムチ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ	
19(木)	バターロールパン 牛乳 鮭のきのこクリームソースがけ フレンチサラダ ふわふわ卵スープ	662 31.5	バターロールパン さとう じゃがいも 米パンこ 米ぬか油 ホワイトルウ	牛乳 さけ たまご	たまねぎ えのきたけ はくさい にんじん だいこん ブロッコリー コーン しめじ チンゲンサイ	
20(金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 甘酢あえ みかん	639 23.9	米 米ぬか油 こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	しょうが だいこん にんじん なかねぎ キャベツ こまつな もやし みかん	
24(火)	【院庄小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 酢の物 みそ汁	596 25.4	米 さとう	牛乳 さんま わかめ かまぼこ とうふ 油あげ みそ	きゅうり はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
25(水)	ごもく 五目あんかけうどん 牛乳 たくあんあえ	596 26.4	うどん でんぶん	牛乳 油あげ とりにく ちくわ こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ たくあん しめじ ねぎ キャベツ もやし	
26(木)	大豆入りミートサンド 牛乳 野菜たっぷりスープ ヨーグルト	685 28.3	コッペパン さとう 米パンこ じゃがいも	牛乳 だいち ぶたにく ウイナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ チンゲンサイ	
27(金)	ごはん ふりかけ 牛乳 吹き寄せ煮 磯あえ りんご	655 27.2	米 米ぬか油 さといも なまふ さとう ふりかけ	牛乳 とりにく ちくわ のり	にんじん しめじ れんこん えだまめ はくさい もやし こまつな りんご	
30(月)	【向陽小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 青菜のごまあえ 豚汁	670 29.5	米 でんぶん 米ぬか油 ごま さつまいも	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ほうれんそう、ながねぎ、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。

★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

11月9日～13日はおかやま産地消週間



津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。

地元でどのようなものがつくられているかを知り、しっかり味わいましょう。

10日にはつやま和牛も登場する予定です！お楽しみに♪