



令和2年11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	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	からだちょうし との調子を整える	エネルギーのものになる	
4 (水)	【 いい歯の日献立 】 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	704 25.7	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	米 米ぬか油 じゃがいも	
5 (木)	コッペパン 牛乳 かぼちゃの米粉シチュー こんにやくサラダ	739 30.9	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ エリンギ かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー はくさい キャベツ だいこん	コッペパン 米ぬか油 米こ こんにやく	
6 (金)	ちゃんこうどん 牛乳 なめたけあえ むらさき もチップス	735 31.6	牛乳 油あげ 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	うどん むらさきもチップス	
おかやま 地産地消週 間	9 (月) ココロ米ごはん 岡山県産のりの佃煮 牛乳 豚肉のみそ炒め けんちん汁	707 30.1	牛乳 みそ ぶたにく 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	米 米ぬか油 ココロ米 さとう さといも こんにやく ごま油	
	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もの	749 31.6	牛乳 とうふ わかめ	ぎゅうにく ちくわ 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	米 こんにやく やきふ さとう
	11 (水) 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	788 30.0	牛乳 みそ	さば 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 ながねぎ だいこん もやし れんこん	米 さとう じゃがいも
	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	780 25.9	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	コッペパン もちむぎ ジャム 米ぬか油 さとう
	13 (金) 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	861 36.5	牛乳 とうにゅう ツナ	ウインナー とりにく	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	ソフトめん 米ぬか油 米こ ゼリー
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	769 29.0	牛乳 とうふ とりにく	みそ ちくわ とりにく	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	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
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	875 27.0	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	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
18 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 甘酢あえ みかん	751 27.5	牛乳 あつあげ みそ	ぶたにく さつまあげ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし みかん	米 米ぬか油 こんにやく さとう
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	811 37.5	牛乳 たまご	さけ	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	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
20 (金)	キムチラーメン 牛乳 バンサンスー	757 32.7	牛乳 ハム	ぶたにく	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	ちゅうかめん さとう はるさめ 米ぬか油 ごま油
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 酢のもの みそ汁	715 29.8	牛乳 わかめ とうふ みそ	さんま かまぼこ 油あげ	きゅうり はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう
25 (水)	ごはん ぶりかけ 牛乳 吹き寄せ煮 磯あえ りんご	773 31.5	牛乳 ちくわ	とりにく 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	米 米ぬか油 さといも なまふ さとう ぶりかけ
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	816 33.2	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	だいず ウインナー	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 さとう 米パンこ じゃがいも
27 (金)	五目あんかけうどん 牛乳 たくあんあえ	724 31.2	牛乳 とりにく こんぶ	油あげ ちくわ	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	うどん でんぷん
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	819 35.9	牛乳 ぶたにく	とりにく 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	米 でんぷん 米ぬか油 ごま さつまいも

★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日はおかやま地産地消週間

ちさんちしょうしゅうかん

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♪