



令和2年12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 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	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのものになる
1(火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～ブラジル～】 アホース(ごはん) フェイジョアーダ 牛乳 ヴィナグレッツサラダ コーヒープリン 	826 28.5	牛乳 ウインナー くろまめ ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ きゅうり かぶ にんじん きピーマン さやいんげん トマト キャベツ あかピーマン	米 米ぬか油 オリーブ油 でんぷん きんときまめ プリン
3(木)	【中正小学校6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ コーンサラダ トマトスープ 	732 35.3	牛乳 とりにく ウインナー	レモン コーン はくさい キャベツ ほうれんそう だいこん さやいんげん たまねぎ なかねぎ トマト	コッペパン 米ぬか油 でんぷん さとう じゃがいも
4(金)	【弥生小学校6年2組が考えた献立】 しお 塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい バンサンスー みかんゼリー	850 37.0	牛乳 なたと ぶたにく しゅうまい ハム	しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし	ちゅうかめん ごま油 さとう ゼリー はるさめ
7(月)	ごはん 牛乳 コロッケ ウスターソース 海藻のあえ物 みそ汁 	724 24.5	牛乳 とうふ わかめ みそ 油あげ かんてん	こまつな だいこん コーン もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	米 米ぬか油 さとう コロッケ
8(火)	ポークカレーライス 福神漬け 牛乳 クラッシュ大豆入りサラダ 	753 25.1	牛乳 だいた ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー ふくしんづけ キャベツ だいこん	米 米ぬか油 カレールー じゃがいも
9(水)	ごはん 牛乳 たらと冬野菜のチゲ のりのナムル 	703 30.8	牛乳 ぶたにく たら あつあげ みそ ハム のり	にんじん たまねぎ はくさい キムチ にら ほうれんそう もやし だいこん	米 ごま油 はるさめ さとう
10(木)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー コールスローサラダ りんご 	847 31.6	牛乳 ぎゅうにく	にんにく かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン りんご	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールー ノンエッグマヨネーズ
11(金)	【久米中学校2年1組が考えた献立】 きつねうどん 牛乳 ひたし 	754 32.7	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ	にんじん コーン しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	うどん さとう
14(月)	【クリスマス献立】 キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグ カラフルこんにやくサラダ とうにゅう 豆乳クラムチャウダー クリスマスケーキ 	864 27.8	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン とうにゅう	あかたまねぎ きゅうり しめじ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	キャロットピラフ(米) こんにやく 米ぬか油 じゃがいも 米こ ケーキ
15(火)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 ホキのゆずみそがけ 五目きんぴら かぼちゃ団子のすまし汁 	759 29.4	牛乳 ホキ みそ さつまあげ	ゆず にんじん ごぼう れんこん さやいんげん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	米 米ぬか油 さとう ごま油 こんにやく でんぷん かぼちゃだんご
16(水)	ぎゅうどん 牛井 牛乳 梅おかかあえ みかん 	745 29.3	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ かつおげずり	しょうが たまねぎ うめ にんじん ごぼう はくさい しいたけ なかねぎ みかん こまつな だいこん	米 こんにやく さとう
17(木)	レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 ポトフ ごまドレサラダ 	807 30.2	牛乳 とりにく ウインナー	しめじ コーン はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー だいこん	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも ごま コーヒー牛乳のもと
18(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 かぶのサラダ 	875 35.5	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト かぶ だいこん ほうれんそう	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん ハヤシルウ
21(月)	【南小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ふゆやさい 冬野菜のサラダ もやしスープ 	719 28.8	牛乳 とりにく ハム	にんにく キャベツ だいこん ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	米 マーメレード でんぷん 米ぬか油 さとう はるさめ

★**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。

ふ るさどに
伝わる食文化
を知ろう。



ゆ つくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。



や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!



す すんで
家の人の
お手伝いを
しよう。



み んなで
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。

