



令和3年1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			
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとなる	
7 (木)	【防災献立】 ミニコッペパン 救給カレー 牛乳 ポトフ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	777 25.4	牛乳 ツナ ひじき	ベーコン ウインナー	きりぼしだいこん きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ	コッペパン 米ぬか油 きゅうきゅうカレー
8 (金)	【七草献立】【リクエスト給食】 七草あんかけうどん 牛乳 ごま酢あえ りんご	762 32.1	牛乳 とりにく	わかめ 油あげ	にんじん せり はくさい しょうが もやし こまつな かぶ たまねぎ だいこん りんご	うどん ごま さとう でんぷん
12 (火)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 紅白なます こもちぞうに 小餅雑煮	780 33.2	牛乳 みそ 油あげ	さわら かまぼこ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ほうれんそう	米 もち さとう
13 (水)	【北小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー みかん	803 29.4	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ みかん たけのこ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 でんぷん はるさめ さとう ごま油
14 (木)	【リクエスト給食】 セルフハンバーガー(パン、ハンバーグ、サンド野菜) ケチャップ 牛乳 豆乳コーンスープ	827 34.5	牛乳 ハンバーグ	とりにく とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ コーン チンゲンサイ	コッペパン じゃがいも 米こ
15 (金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 花野菜サラダ お米のタルト	941 35.3	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ エリンギ グリンピース カリフラワー ブロッコリー	ソフトめん ハヤシルウ でんぷん さとう 米ぬか油 タルト
18 (月)	【久米中学校2年生が考えた献立】【リクエスト給食】 豚キムチ丼 牛乳 はるさめスープ はちみつレモンゼリー	767 25.7	牛乳	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ コーン キャベツ なら もやし キムチ ほうれんそう	米 米ぬか油 でんぷん はるさめ ゼリー
19 (火)	【佐良山小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 赤じそあえ 旬のみそ汁	717 32.5	牛乳 油あげ	みそ ぶり	キャベツ もやし こまつな にんじん はくさい だいこん あかじそ しめじ ねぎ	米 さとう でんぷん
20 (水)	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 柚香あえ	724 26.9	牛乳 とりにく	あつあげ ちくわ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こまつな だいこん はくさい ゆず	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう ふりかけ
21 (木)	食パン あんずジャム 牛乳 ペンネのトマト煮 コールスローサラダ	858 32.9	牛乳 ベーコン	とりにく ハム	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト ほうれんそう キャベツ	しよくパン ジャム 米ぬか油 ペンネ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
22 (金)	【東小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 海藻サラダ ミニ揚げパン	859 35.6	牛乳 ハム きなこ	ぶたにく わかめ かんでん	しょうが にんじん もやし コーン たけのこ ながねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう ごま油 米ぬか油 コッペパン
25 (月)	【なつかしの給食】【リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 パインサラダ	737 23.0	牛乳	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ パイン	米 むぎ 米ぬか油 じゃがいも カレーうどん
26 (火)	【弥生小6年3組が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ブロッコリーとキャベツの酢のもの あさりのみそ汁	771 34.8	牛乳 あさり わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう
27 (水)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	795 33.3	牛乳 とうふ かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ みずな ながねぎ だいこん こまつな キャベツ しょうが	米 米ぬか油 ゼリー
28 (木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～モナコ～】 コッペパン 牛乳 ブイヤベース サラダデポワシッシュ クレープ	757 35.7	牛乳 いか	たら ツナ	にんにく たまねぎ かぶ トマト マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり あかたまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう クレープ オリーブ油 ひよこまめ
29 (金)	【岡山県のご当地料理】 温ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの天ぷら れんこんのおかかあえ きびだんご	751 26.4	牛乳 ちくわのいそべあげ かつおけずり	油あげ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん れんこん こまつな	うどん 米ぬか油 きびだんご

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。
この他、せり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、献立および食材を変更する場合があります。

★リクエスト給食 太字になっているのはリクエスト給食です。
～残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう!～に
たくさんのお心寄せありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場する
のでお楽しみに!リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。