



# 令和3年2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 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 体を作るもとになる	からだちょうど との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1 (月)	【節分献立】 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き 土佐酢あえ みそ汁	812 34.4	牛乳 だいず かつおけずり いわし とうふ 油あげ みそ わかめ	こまつな キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう 米ぬか油 でんぶん
2 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが たくあんあえ 抹茶ムース	802 27.5	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ	にんじん さやいんげん はくさい たくあん	米 じやがいも さとう 米ぬか油 こんにゃく ムース
3 (水)	【西小学校6年生が考えた献立】 鶏肉たっぷりカレーライス 牛乳 マカロニサラダ	792 23.5	牛乳 とりにく	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	米 じやがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ
4 (木)	【一宮小学校6年3組が考えた献立】 セルフコロッケサンド ウスターソース 牛乳 卵スープ	763 26.0	牛乳 わかめ	キャベツ たまねぎ エリンギ	米ぬか油 でんぶん コロッケ
5 (金)	【弥生小学校6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 ショーロンポー バンサンスー 冷凍パン	850 35.4	牛乳 ぶたにく ショーロンポー ハム	にんじん たけのこ ねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 はるさめ ごま油
8 (月)	【応援献立】 牛肉のスタミナ丼 牛乳 必勝(が)スープ いよかんゼリー	730 28.1	牛乳 みそ ぎゅうにく とうふ	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん はくさい キャベツ しめじ りんご ながねぎ チングセンサイ	米 さとう ゼリー 米ぬか油 でんぶん
9 (火)	ごはん 牛乳 さごしのねぎみそがけ ごま酢あえ 田舎汁	715 33.2	牛乳 さごし みそ 油あげ	ながねぎ こまつな たまねぎ ねぎ	米 ごま油 じやがいも さとう ごま こんにゃく
10 (水)	【喬松小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 とり天 ひたし 豚汁	742 29.0	牛乳 ぶたにく とりてん みそ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん	米 さつまいも 米ぬか油
12 (金)	【リクエスト給食】 しつぽくうどん 牛乳 なめたけあえ いも大福	749 30.2	牛乳 とりにく 油あげ	にんじん ねぎ キャベツ なめたけ	うどん だいふく さといも
15 (月)	【誠道小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 コンソメスープ みかんのフルーツポンチ	750 21.3	牛乳 たまごやき ベーコン	チングセンサイ にんじん キャベツ エリンギ もも みかん パイン	キャロットピラフ(米) じやがいも
16 (火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～韓国～】 ごはん 牛乳 鮭のヤンニョムジャンがけ コンナムル トッポギスープ	815 28.5	牛乳 さば ハム	ながねぎ にんにく はくさい しょうが こまつな しいたけ にんじん にら だいこん だいすもやし たまねぎ	米 ごま油 でんぶん トッポギ
17 (水)	【一宮小学校6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ 豚キムチスープ	702 22.9	牛乳 ぶたにく とうふ くきわかめ ハム	だいこん にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ	米 はるさめ さとう 米ぬか油 ごま油 はるまき
18 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ ごぼうサラダ ペイザンヌスープ	757 37.7	牛乳 とりにく ツナ ハム	にんにく りんご キャベツ たまねぎ レモン エリンギ ごぼう にんじん きゅうり こまつな	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じやがいも
19 (金)	あんかけスパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ いもけんぴパリッシュ	877 36.0	牛乳 ベーコン ワインナー とりにく	にんにく たまねぎ だいこん ビーマン にんじん レモン キャベツ マッシュルーム ほうれんそう えだまめ	ソフトめん 米ぬか油 いもけんぴパリッシュ でんぶん さとう
22 (月)	【秀実小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 わかめごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 鶏肉のから揚げ じゃこあえ みそ汁	828 35.8	牛乳 とりにく しらすぼし みそ 油あげ わかめ	しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ	米 米ぬか油 じやがいも でんぶん
24 (水)	【津山西中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりのみそ煮 大根とゆずの酢の物 すまし汁	734 33.0	牛乳 ぶり みそ わかめ とうふ	しょうが ほうれんそう ゆず たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 さとう
25 (木)	【リクエスト給食】 黒糖パン 牛乳 ミートボールの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ ぽんかん	791 31.4	牛乳 つくね とうにゅう ハム	にんじん エリンギ キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー コーン ぽんかん	こくとうパン じやがいも 米ぬか油
26 (金)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 豆乳プリン	835 33.5	牛乳 ぶたにく なると かんてん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 プリン

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、だいこん、  
チングセンサイ、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

がつこうきゅうよく こんだてひょう さんち けいさい  
学校給食の献立表と産地を掲載しています。

つこう こんだており しょくさい へんこう ぱあい  
★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

リクエスト給食 きゅうしょく ふとじ 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

たくさんの応募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  
たの おうほ きゅうしょく ざいせん ちようせん おうば すいじとうじょう  
のでお楽しみにトリクエストのあったクラスは、裏に記載しています。

