



令和3年4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 | | | | |
|-----------|---|----------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| | | | からだつく 体を作るもとなる | からだちよよし との 体の調子を整える | エネルギーのもとなる | | |
| 9 (金) | とりにく 鶏そぼろ丼 牛乳 キャベツのみそ汁 | 704 30.7 | とりにく 油あげ | しょうが たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース しめじ | キャベツ ねぎ | 米 さとう | 米ぬか油 じゃがいも |
| 12 (月) | ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 豚汁 | 713 27.5 | ふたにく ちくわのいそべあげ 油あげ みそ かつおけずり | ごまつな もやし だいこん ねぎ | キャベツ にんじん ごぼう | 米 こんにやく | 米ぬか油 さといも |
| 13 (火) | チキンカレーライス 牛乳 福神あえ | 717 22.5 | とりにく | にんじん にんにく はくさい たまねぎ | グリーンピース だいこん きゅうり ふくじんづけ | 米 米ぬか油 | カレーうどん じゃがいも |
| 14 (水) | ごはん 牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 甘酢あえ | 720 25.3 | とりにく かまぼこ | しょうが たまねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう | にんじん さやいんげん もやし | 米 こんにやく 米ぬか油 | じゃがいも さとう |
| 15 (木) | 【オリンピック・パラリンピック応援献立～アメリカ～】 スラッピージョー 牛乳 豆乳コーンチャウダー | 808 32.7 | だいちず ウインナー とうにゆう | にんじん コーン マツシュルーム | たまねぎ グリーンピース | コッペパン さとう | 米ぬか油 米パンこ じゃがいも 米こ |
| 16 (金) | しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ | 760 34.5 | ふたにく やきぶた ハム | にんじん たけのこ ねぎ もやし | たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり | ちゅうかめん さとう ごま油 | |
| 19 (月) | 【入学・進級祝い献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉の桜焼き 千草あえ 春のすまし汁 お祝いゼリー | 708 33.0 | とりにく わかめ とうふ かまぼこ | ごまつな にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ さくらのほ | キャベツ コーン ねぎ | 米 でんぷん | さとう ゼリー |
| 20 (火) | ごはん 牛乳 春山の卵とじ 梅肉あえ | 735 29.9 | とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ | たけのこ たまねぎ きぬさや れんこん | にんじん わらび うめ だいこん ほうれんそう | 米 じゃがいも | 米ぬか油 さとう |
| 21 (水) | ごはん 牛乳 鱈フライ 切干大根の酢の物 みそ汁 | 750 27.9 | とりにく みそ さわらフライ | ちくわ 油あげ きりぼしだいこん | にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | 米 さとう | 米ぬか油 |
| 22 (木) | コッペパン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ | 818 29.6 | ハンバーグ | にんじん たまねぎ チンゲンサイ | キャベツ きゅうり だいこん | コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | |
| 23 (金) | ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ | 829 34.7 | ツナ | にんにく にんじん しめじ エリンギ キャベツ | たまねぎ きゅうり グリーンピース ブロッコリー | ソフトめん でんぷん 米ぬか油 | ハヤシルウ さとう |
| 26 (月) | ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐汁 さくらもち | 754 32.9 | かつおけずり みそ ちくわ | しょうが たまねぎ しめじ にんじん | だいこん キャベツ ねぎ | 米 米ぬか油 さくらもち | さとう こんにやく |
| 27 (火) | 中華丼 牛乳 わかめスープ | 707 27.2 | さつまあげ ベーコン | しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ | にんじん はくさい チンゲンサイ もやし | 米 でんぷん | 米ぬか油 はるさめ |
| 28 (水) | ごはん 牛乳 あじの木の芽みそがけ ひたし 田舎汁 | 750 31.1 | あじ みそ | もやし ほうれんそう だいこん | キャベツ にんじん ごぼう | 米 米ぬか油 じゃがいも | でんぷん さとう こんにやく |
| 30 (金) | 【八十八夜献立】 山菜五目うどん 牛乳 じゃこあえ 八女茶ムース | 732 29.7 | 油あげ しらすぼし | わらび にんじん えのきたけ | キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん | うどん ムース | さとう |

- ★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。この他、きゅう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。



戸島学校食育センターについて

【受配校】小学校13校 中学校4校 合計17校 【食数】約4,600食 【調理内容】学校給食の副食(おかず)
 【調理委託業者】日本国民食(株) 【給食配送委託業者】岡山県貨物運送(株)



職員一同、みなさんにおいしく食べてもらえるよう、心を込めて給食を届けます！