



れい わ ねん がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう しょうがっこう
令和3年5月 学校給食献立予定表(小学校)



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					
			エネルギーのもとになる		からだつく 体を作るもとになる		からだちよし ととの 体の調子を整える	
6 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 こんにやくサラダ	600 23.7	コッペパン じゃがいも こんにやく	いちごジャム 米こ 米ぬか油	牛乳 とうにゅう	ウインナー	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	にんじん エリンギ コーン だいこん
7 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 土佐酢あえ	593 22.7	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 あつあげ かつおけずり	とりにく ちくわ	しょうが たまねぎ キャベツ	にんじん グリーンピース もやし
10 (月)	【子どもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 つくねの甘酢あんかけ 沢煮椀 かしわもち	673 25.0	たけのこごはん(米) さとう こんにやく 米ぬか油	でんぷん かしわもち	牛乳 つくね	ふたにく	たまねぎ きぬさや だいこん ねぎ	にんじん しょうが ごぼう
11 (火)	ピビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	594 25.0	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 たまご かまぼこ	みそ ぎゅうにく とうふ	にんにく にんじん きゅうり キムチ	ぜんまい たまねぎ もやし しめじ ほうれんそう にら チンゲンサイ
12 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	726 29.6	ソフトめん でんぷん	ハヤシルウ 米ぬか油	牛乳 ハム	ふたにく	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん
13 (木)	バターロールパン 牛乳 ポークカツ スナップえんどう入りサラダ レタススープ	686 23.7	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	ハヤシルウ 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 ウインナー	とんかつ	レタス コーン にんじん スナップえんどう	キャベツ だいこん たまねぎ
14 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ たぬき汁	655 26.3	米 こんにやく	ごま油	牛乳 みそ さば	ちくわ 油あげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こまつな たくあん だいこん ねぎ
17 (月)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ うどのきんぴら みそ汁	638 28.7	米 米ぬか油 さとう	でんぷん こんにやく	牛乳 さつまあげ 油あげ みそ	あじ わかめ とうふ	しょうが うど ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ	ねぎ にんじん だいこん
18 (火)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～フィリピン～】 カニン(ごはん) 牛乳 チキンアドボ ニラガン・ババイ タホ	649 21.9	米 じゃがいも こんにやく とうにゅうあんにんどうふ	さとう ごま油 でんぷん ゼリー	牛乳 ベーコン	とりにく	たけのこ たまねぎ エリンギ きピーマン あかピーマン しょうが にんにく セロリ にんじん キャベツ パイン	
19 (水)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	636 28.7	うどん さとう		牛乳 油あげ	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	しめじ ねぎ こまつな
20 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんスープ	604 26.3	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	きゅうり コーン アスパラガス
21 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	631 24.9	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム	ふたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ もやし きゅうり	しょうが たまねぎ にら きゅうり
24 (月)	ごはん 牛乳 若竹煮 ごまあえ 納豆	626 26.7	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも ごま	牛乳 わかめ なっとう	とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ もやし	にんじん ほうれんそう だいこん
25 (火)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ ひたし 新玉ねぎのみそ汁	590 30.6	米 ごま油 じゃがいも	さとう でんぷん	牛乳 ちくわ 油あげ	さけ とうふ みそ	にら にんにく はくさい たまねぎ	しょうが こまつな にんじん ねぎ
26 (水)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天の中華あえ	727 28.9	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	はるまき さとう	牛乳 ハム かんてん	なると ふたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん	にんじん たけのこ キャベツ
27 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 甘夏みかんゼリー	662 24.1	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	米ぬか油 マカロニ	牛乳 とりにく	とりにく	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり	にんじん さやいんげん コーン キャベツ
28 (金)	ポークカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ	615 22.0	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ツナ	ふたにく	にんにく にんじん アスパラガス キャベツ	たまねぎ グリーンピース だいこん
31 (月)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	590 22.6	米 トッポギ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 みそ	ふたにく	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし にら だいこん ほうれんそう	にんにく たまねぎ

★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、うど、キャベツ、スナップえんどう、たまねぎは、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。



お知らせ

としまがっこうしょくいく すいようび きんようび しょうがっこう ちゅうがっこう こんだて いれか
 戸島学校食育センターでは、水曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて
 作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、
 アレルギー等で使用食材を確認される場合は、水曜日と金曜日の献立をご確認ください。