



令和3年5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					
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
6(木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 はる とうにゆう に 春キャベツの豆乳クリーム煮 こんにやくサラダ	724 28.2	牛乳 とうにゆう	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	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
7(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	874 35.2	牛乳 ハム	ぶたにく	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 キャベツ だいこん	きゅうり	ソフトめん でんぷん	ハヤシルウ 米ぬか油
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 さわにわん 沢煮椀 かしわもち	788 28.8	牛乳 つくね	ぶたにく	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	たけのこごはん(米) さとう こんにやく	でんぷん かしわもち 米ぬか油
11(火)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	707 29.0	牛乳 たまご かまぼこ	みそ ぎゅうにく とうふ	にんにく ぜんまい たまねぎ にんじん もやし しめじ きゅうり ほうれんそう なら キムチ チンゲンサイ		米 さとう	米ぬか油 ごま油
12(水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ たぬき汁	779 30.6	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	米 こんにやく	ごま油
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	869 29.8	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	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	じゃがいも
17(月)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ うどのきんぴら みそ汁	760 33.2	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 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ	米 米ぬか油 さとう	でんぷん こんにやく	
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・バブイ タホ	773 25.2	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	米 さとう	ごま油 でんぷん ゼリー	
19(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	751 28.9	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ なら もやし きゅうり	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ	
20(木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 貝だくさんスープ	735 31.6	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	米ぬか油
21(金)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	752 33.0	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	うどん	さとう
24(月)	ごはん 牛乳 わかめに 若竹煮 ごまあえ 納豆	733 30.1	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	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも ごま
25(火)	ごはん 牛乳 さけ 鮭の香味だれかけ ひたし 新玉ねぎのみそ汁	702 35.8	牛乳 ちくわ 油あげ	さけ とうふ みそ	にら にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	米 ごま油 じゃがいも	さとう でんぷん	
26(水)	ポークカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ	732 25.4	牛乳 ツナ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース アスパラガス だいこん キャベツ		米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ
27(木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ あまなつ 甘夏みかんゼリー	796 28.7	牛乳	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	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
28(金)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き いとかんてん ちゅうか 糸寒天の中華あえ	858 34.1	牛乳 ハム かんてん	なると ぶたにく	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	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	はるまき さとう
31(月)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	701 26.1	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし なら だいこん ほうれんそう	米 トッポギ ごま油	米ぬか油 さとう	

ふとじ つやまさん しょうがい しょう よてい
★太字は、津山産の食材を使用する予定です。
ほか
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。
つやまし ほけんきゅうしよくか がっこうきゅうしよく
★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。
つごう こんだて しょうがい へんこう ばあい
★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

としまがっこうしよくいふく 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。