令和3年8・9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

日付	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	体を作るもとになる	体の調子を整える
8/30 （月）	**【リクエスト給食】** **カレーライス**　牛乳　海藻サラダ	638 21.3	**米**　じゃがいも カレールウ　米ぬか油	牛乳　ぎゅうにく わかめ　くきわかめ	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース だいこん　コーン キャベツ
31（火）	**【リクエスト給食】** ごはん　牛乳　**ホイコーロー**　**バンサンスー**	599 25.3	**米**　米ぬか油 さとう　ごま油 はるさめ	牛乳　ぶたにく みそ　ハム	**しょうが**　にんにく　もやし たまねぎ　にんじん　きゅうり キャベツ　たけのこ **ジャンボピーマン**　エリンギ
9/1 （水）	冷やしいか天ぷらうどん　うどんつゆ　牛乳 きんぴらごぼう	601 21.9	うどん　米ぬか油 こんにゃく　さとう	牛乳　とりにく いかのてんぷら	きゅうり　キャベツ もやし　ごぼう にんじん　さやいんげん
2（木）	【オリンピック・パラリンピック応援献立～フランス～】 コッペパン　牛乳　メルルーサのラビゴットソースかけ 夏野菜ポトフ	682 32.2	コッペパン　米ぬか油 でんぷん	牛乳　とりにく メルルーサ　ウインナー	たまねぎ　なす　ズッキーニ かぼちゃ　コーン　にんじん キャベツ　セロリー　トマト あかピーマン　きピーマン
3（金）	ごはん　牛乳　冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 土佐酢あえ　わらびもち	693 24.5	**米**　さとう わらびもち　米ぬか油 こんにゃく　じゃがいも でんぷん	牛乳　ぶたにく あつあげ　ちくわ かつおけずり	**しょうが**　とうがん にんじん　きぬさや きゅうり　だいこん もやし
6（月）	ごはん　牛乳　さごしのみそマヨネーズ焼き ひたし　沢煮椀	625 29.3	**米**　米ぬか油 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	牛乳　さごし みそ　ぶたにく	にんじん　こまつな はくさい　だいこん たまねぎ　えのきたけ ごぼう　**ねぎ**
7（火）	【日本よいとこ味めぐり～沖縄県～】**【リクエスト給食】** ジューシー　牛乳　ゴーヤのあえ物 もずくスープ　**冷凍パイン**	599 26.0	**米**　さとう 米ぬか油	牛乳　さつまあげ ツナ　とうふ ぶたにく　こんぶ もずく	**しょうが**　にがうり　にら しいたけ　にんじん　たまねぎ たけのこ　コーン　パイン キャベツ　もやし　チンゲンサイ
8（水）	**【リクエスト給食】** **ぶっかけ中華めん**　ぶっかけ中華めんのたれ 牛乳　オイスターソース炒め　津山産ピオーネ	685 29.5	ちゅうかめん　さとう 米ぬか油	牛乳　ハム ぶたにく	きゅうり　もやし　にら だいこん　**しょうが**　**ピオーネ** にんじん　たまねぎ たけのこ　キャベツ
9（木）	コッペパン　牛乳　コロッケ　レモンドレッシングサラダ オニオントマトスープ	687 21.7	コッペパン　さとう コロッケ　米ぬか油	牛乳　ベーコン	キャベツ　ブロッコリー にんじん　レモン たまねぎ　エリンギ トマト　パセリ
10（金）	ごはん　牛乳　肉団子とキムチのピリ辛煮　甘酢あえ	590 21.0	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく さとう	牛乳　つくね ちくわ	**しょうが**　キムチ にんじん　たまねぎ さやいんげん　だいこん きゅうり
13（月）	天津飯　牛乳　バンバンジー	602 26.4	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう ごま油　ごま	牛乳　ぶたにく かまぼこ　たまごやき とりにく	**しょうが**　たまねぎ はくさい　たけのこ にんじん　チンゲンサイ きゅうり　もやし　ほうれんそう
14（火）	【十五夜献立】 ごはん　牛乳　さばのみそ煮 ずんだあえ　里芋汁　月見ゼリー	660 27.3	**米**　さとう さといも　こんにゃく ゼリー	牛乳　さばのみそに かまぼこ　油あげ	れんこん　にんじん えだまめ　だいこん ごぼう　**ねぎ**
15（水）	秋なすのトマトソーススパゲティ　牛乳 カラフルこんにゃくサラダ	674 26.7	ソフトめん　でんぷん さとう　こんにゃく 米ぬか油	牛乳　とりにく ベーコン	にんにく　たまねぎ にんじん　なす さやいんげん　トマト だいこん　キャベツ　こまつな
16（木）	セルフハンバーガー　牛乳 アルファベットマカロニのスープ	622 25.3	コッペパン　マカロニ じゃがいも	牛乳　ハンバーグ ウインナー	たまねぎ　にんじん さやいんげん　キャベツ きゅうり
17（金）	ごはん　牛乳　チキン南蛮　ノンエッグタルタルソース 添え野菜　冬瓜のみそ汁	612 24.3	**米**　米ぬか油 ノンエッグタルタルソース さとう	牛乳　とうふ とりてんぷら　みそ	ブロッコリー　にんじん キャベツ　とうがん はくさい　しめじ **ねぎ**
21（火）	ごはん　牛乳　麻婆茄子　糸寒天のあえ物	619 25.1	**米**　ごま油 でんぷん　さとう	牛乳　ぶたにく とうふ　みそ ハム　かんてん	にんにく　**しょうが** にんじん　たけのこ たまねぎ　なす にら　きゅうり　もやし
22（水）	【秋の彼岸献立】 ぶっかけおろし肉うどん　うどんつゆ　牛乳 きゅうりの酢の物　おはぎ	653 24.9	うどん　米ぬか油 さとう　おはぎ	牛乳　ぶたにく かまぼこ	**しょうが**　こまつな だいこん　キャベツ きゅうり　にんじん
24（金）	ごはん　牛乳　さんまのかば焼き 赤じそあえ　みそ汁	629 23.2	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう じゃがいも	牛乳　さんま 油あげ　わかめ みそ	**しょうが**　だいこん キャベツ　ほうれんそう たまねぎ　えのきたけ にんじん　**ねぎ**　あかじそ
27（月）	【津山の恵み献立 】 津山まごころごはん　牛乳　牛肉のしぐれ煮 ジャンピーの梅おかかあえ　摘み菜汁　梨ゼリー	635 23.9	**米**　ココロ米 こんにゃく　米ぬか油 さとう　もち かぼちゃだんご　ゼリー	牛乳　ぎゅうにく かつおけずり　油あげ みそ	ごぼう　しめじ　**しょうが** キャベツ　**ジャンボピーマン** あかピーマン　もやし　こまつな にんじん　うめ　たまねぎ
28（火）	ごはん　のりふりかけ　牛乳　筑前煮　ごま酢あえ	620 24.0	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう　ごま ふりかけ	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 ほうれんそう　だいこん はくさい
29（水）	チャンポン麺　牛乳　中華あえ	653 30.0	ちゅうかめん　ごま油 さとう　米ぬか油	牛乳　なると さつまあげ　ぶたにく ハム	**しょうが**　キャベツ たまねぎ　コーン にんじん　ながねぎ だいこん　きゅうり　もやし
30（木）	バターロールパン　牛乳　ポークビーンズ かぼちゃサラダ	737 27.8	バターロールパン　米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳　ぶたにく だいず	にんにく　たまねぎ にんじん　エリンギ さやいんげん　トマト　コーン きゅうり　かぼちゃ　キャベツ

★**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、なす、たまねぎ、小松菜、とうがん、トマト、にがうりは津山産を優先して使用する予定です。　★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。
★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。

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。
リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。