



令和3年8・9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	からだちやう 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
8/27 (金)	じゃじゃ麺 牛乳 きゅうりともやしのあえ物	813 35.0	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	にんにく たけのこ にら にんじん	ソフトめん でんぶん	さとう ごま油
30 (月)	【リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ	759 24.6	牛乳 わかめ	ぎゅうにく くきわかめ	にんにく にんじん だいこん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 カレールウ	じゃがいも 米ぬか油
31 (火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 ホイコーロー バンザンスー	713 29.4	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ キャベツ ジャンボピーマン	にんにく にんじん きゅうり たけのこ エリンギ	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油
9/1 (水)	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	812 28.2	牛乳 あつあげ かつおけずり	ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん きゅうり だいこん	とうがん きぬさや もやし	米 さとう わらびもち こんにやく	でんぶん 米ぬか油 じゃがいも
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	827 38.5	牛乳 メルルーサ	とりにく ウインナー	たまねぎ かぼちゃ キャベツ あかピーマン	なす ズッキーニ にんじん セロリー トマト きピーマン	コッペパン でんぶん	米ぬか油
3 (金)	冷やしいかたぶらうどん うどんつゆ 牛乳 きんぴらごぼう	736 26.1	牛乳 いかのてんぷら	とりにく	きゅうり もやし にんじん	キャベツ ごぼう さやいんげん	うどん こんにやく	米ぬか油 さとう
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	744 34.2	牛乳 みそ	さごし ぶたにく	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう	こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	米 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
7 (火)	【日本よいとこ味めぐり～沖縄県～】 ジュシー 牛乳 ゴーヤのあえ物 もずくスープ 冷凍パイ	708 30.1	牛乳 ツナ	さつまあげ とうふ こんぶ	しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	にがうり にんじん たまねぎ コーン パイ もやし チンゲンサイ	米 米ぬか油	さとう
8 (水)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 甘酢あえ	702 24.2	牛乳 ちくわ	つくね	しょうが にんじん さやいんげん	キムチ たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
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	797 25.3	牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	ブロccoli レモン エリンギ パセリ	コッペパン コロッケ	さとう 米ぬか油
10 (金)	【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	825 35.0	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり だいこん にんじん たけのこ	もやし にら しょうが ピオーネ たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう
13 (月)	天津飯 牛乳 バンバンジー	719 30.8	牛乳 かまぼこ とりにく	ぶたにく たまごやき	しょうが はくさい にんじん きゅうり	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし ほうれんそう	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう ごま
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	754 30.1	牛乳 かまぼこ	さばのみそに 油あげ	れんこん えだまめ ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	米 さとう こんにやく ゼリー	さとう
15 (水)	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	729 28.4	牛乳 とりてんぷら	とうふ みそ	ブロccoli キャベツ はくさい	にんじん とうがん しめじ ねぎ	米 ノンエッグタルタルソース さとう	米ぬか油
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	755 30.2	牛乳 ウインナー	ハンバーグ	たまねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん キャベツ	コッペパン じゃがいも	マカロニ
17 (金)	秋なすのトマトソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	813 31.8	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ なす トマト こまつな	ソフトめん さとう 米ぬか油	でんぶん こんにやく
21 (火)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 糸寒天のあえ物	736 29.1	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ かんてん	にんにく にんじん たまねぎ にら きゅうり	しょうが たけのこ なす もやし	米 でんぶん	ごま油 さとう
22 (水)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ みそ汁	765 27.6	牛乳 油あげ みそ	さんま わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	だいこん ほうれんそう えのきたけ あかじそ ねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも	でんぶん さとう
24 (金)	【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	772 29.1	牛乳 かまぼこ	ぶたにく	しょうが だいこん きゅうり	こまつな キャベツ にんじん	うどん さとう	米ぬか油 おはぎ
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	751 27.7	牛乳 かつおけずり みそ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう キャベツ あかピーマン にんじん	しめじ しょうが ジャンボピーマン もやし こまつな うめ たまねぎ	米 こんにやく さとう かぼちゃだんご	ココロ米 米ぬか油 もち ゼリー
28 (火)	ごはん のりふりかけ 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	737 27.7	牛乳 あつあげ	とりにく ちくわ	にんじん れんこん ほうれんそう	ごぼう はくさい さやいんげん だいこん	米 さとう さとう ごま	米ぬか油 こんにやく ふりかけ
29 (水)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ 切り干大根のあえ物 豆腐のみそ汁	712 36.1	牛乳 ちくわ 油あげ	さけ とうふ みそ	にら にんにく きゅうり たまねぎ	しょうが はくさい きりぼしだいこん にんじん ねぎ	米 ごま油 じゃがいも	さとう でんぶん
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	901 33.1	牛乳 だいず	ぶたにく	にんにく にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ エリンギ トマト コーン かぼちゃ キャベツ	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	米ぬか油

★本字は、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

★本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。

