



令和3年10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	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			
			からだつく 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	
1(金)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	788 35.7	牛乳 さつまあげ ハム	なると ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン ながねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう ごま油 米ぬか油
4(月)	【日本よいとこ味めぐり~鹿児島県~】 鶏飯 牛乳 おかかあえ スイートポテト	724 31.2	牛乳 とりにく かつおけずり	たまご かまぼこ	しょうが たけのこ さやいんげん ねぎ つぼづけ にんじん もやし しいたけ だいこん	米 さとう 米ぬか油 スイートポテト
5(火)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ひたし みそ汁	776 28.1	牛乳 油あげ	みそ ハンバーグ	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ きゅうり しめじ はくさい	米 さとう じゃがいも 米ぬか油
6(水)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 磯あえ さつま汁	724 29.0	牛乳 みそ いわしのかんろに	とりにく のり	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	米 さつまいも さとう
7(木)	【目の愛護デー献立】 レバーと大豆のドライカレーサンド 牛乳 具だくさんスープ ブルーベリーゼリー	798 31.2	牛乳 だいたい ベーコン	ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	コッペパン 米パンこ ゼリー 米ぬか油 じゃがいも
11(月)	【南小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 チキンカツ たこの酢の物 きのこ汁	707 30.6	牛乳 たこ チキンカツ	油あげ わかめ みそ	きゅうり しめじ にんじん ごぼう キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	米 さとう 米ぬか油 じゃがいも
12(火)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 じゃこあえ 納豆	762 34.3	牛乳 あつあげ しらすほし	ぶたにく ひらてん なつとう	しょうが とうがん キャベツ ごま油 にんじん さやいんげん もやし	米 こんにやく 米ぬか油 さとう
13(水)	ごはん 牛乳 さごしのみそ焼き 干草あえ 根菜汁	704 32.6	牛乳 みそ 油あげ	さごし ひじき	ごぼう キャベツ だいこん ねぎ コーン にんじん ごぼう	米 こんにやく さといも
14(木)	食パン りんごジャム 牛乳 ペンの豆乳クリーム煮 ツナサラダ	796 35.2	牛乳 とうにゅう	とりにく ツナ	にんじん エリンギ だいこん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう	しょくぱん 米ぬか油 じゃがいも ジャム マカロニ 米こ
15(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	860 34.0	牛乳 ぶたにく		にんにく にんじん グリーンピース ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	ソフトめん でんぷん 米ぬか油 ハヤシルウ さとう
18(月)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	744 28.6	牛乳 あなご れんこんのはさみ揚げ	たまご とうふ	さやいんげん にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ちらしずし(米) 米ぬか油
19(火)	とり丼 牛乳 みそけんちん汁	745 30.6	牛乳 とうふ みそ	とりにく 油あげ	にんじん ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ	米 さとう こんにやく ごま油 米ぬか油 でんぷん じゃがいも
20(水)	ごはん 牛乳 牛肉となすのオイスターソース煮 甘酢あえ りんご	717 25.8	牛乳 あつあげ	ぎゅうにく ハム	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ なす にんじん チンゲンサイ ながねぎ もやし りんご	米 でんぷん さとう 米ぬか油
21(木)	コッペパン 牛乳 たららのトマトソースがけ さつまいもサラダ コンソメスープ	820 32.0	牛乳 ベーコン	たら	たまねぎ トマト コーン エリンギ にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 さつまいも でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ
22(金)	【リクエスト給食】 カレーうどん 牛乳 福神あえ はちみつレモンゼリー	863 30.2	牛乳 ぶたにく	油あげ	にんじん しめじ だいこん きゅうり たまねぎ ながねぎ キャベツ ふくじんづけ	うどん でんぷん カレールウ ゼリー
25(月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き はりはり漬け 里芋のみそ汁	794 30.6	牛乳 油あげ	さば みそ	ぎりほしだいこん ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	米 さとう ごま油 さといも
26(火)	ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	723 27.8	牛乳 やきぶた	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ ジャンボピーマン はくさい ねぎ にんじん たけのこ もやし	米 米ぬか油 ワンタン でんぷん さとう
27(水)	【中正小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 旬の野菜の麻婆豆腐 バンサンスー	761 28.8	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく しいたけ たけのこ だいこん しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり	米 でんぷん さとう ごま油 はるさめ
28(木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 コーンクリームスープ	754 31.5	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん エリンギ コーン	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 米こ
29(金)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 ミニ揚げパン	854 34.9	牛乳 ハム きなこ	なると ぶたにく かんてん	にんじん キャベツ ごま油 しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	ちゅうかめん ごま油 パン さとう 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、ほうれんそう、さつまいもは津山産を優先して使用予定です。★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。

