



# 令和3年10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	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	からだづく 体を作るもとになる	からだちよし との 体の調子を整える		
1 (金)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ きりぼしだいこん 切干大根のあえ物 豆腐のみそ汁	599 30.9	米 ごま油 じゃがいも	さとう でんぷん 牛乳 とうふ みそ	ちくわ 油あげ さけ	にら しょうが にんにく はくさい きゅうり きりぼしだいこん <b>ねぎ</b> にんじん たまねぎ	
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	621 26.9	米 さとう	米ぬか油 スイートポテト	牛乳 とりにく かつおけずり	しょうが つぼげ たけのこ にんじん もやし さやいんげん しいたけ <b>ねぎ こまつな</b> だいこん	
5 (火)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ひたし みそ汁	652 24.2	米 さとう	じゃがいも 米ぬか油	牛乳 油あげ ハンバーグ	しょうが だいこん にんじん キャベツ <b>ねぎ</b> ほうれんそう きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	
6 (水)	豚キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえ物	594 27.9	うどん さとう	ごま油	牛乳 ぶたにく くきわかめ	にんじん たまねぎ はくさい キムチ <b>ねぎ</b> もやし キャベツ	
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	665 26.1	コッペパン 米パンこ ゼリー	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 だいた ベーコン	ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー
8 (金)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 磯あえ さつま汁	629 26.3	米 さつまいも	さとう	牛乳 みそ いわしのかんろに	とりにく のり	キャベツ もやし ほうれんそう <b>ねぎ</b> にんじん たまねぎ だいこん
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	590 26.1	米 さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 たこ チキンカツ	油あげ わかめ みそ	きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b>
12 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 じゃこあえ 納豆	649 30.2	米 こんにやく	米ぬか油 さとう	牛乳 あつあげ しらすぼし	ぶたにく ひらてん なつとう	しょうが にんじん とうがん さやいんげん キャベツ キヤベツ <b>こまつな</b> もやし
13 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	714 28.6	ソフトめん でんぷん 米ぬか油	ハヤシルウ さとう	牛乳 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 きゅうり ブロッコリー キャベツ
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	661 29.5	しょくパン 米ぬか油 じゃがいも	ジャム マカロニ 米こ	牛乳 とうにゅう	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー だいこん ほうれんそう
15 (金)	ごはん 牛乳 さごしのみそ焼き 干草あえ 根菜汁	592 28.0	米 こんにやく	さといも	牛乳 みそ 油あげ	さごし ひじき	<b>こまつな</b> コーン キャベツ にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b>
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	619 24.5	ちらしずし(米)	米ぬか油	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 ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ
19 (火)	とり丼 牛乳 みそけんちん汁	626 26.3	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	牛乳 とうふ みそ	とりにく 油あげ	にんじん たまねぎ ごぼう <b>しょうが</b> キャベツ きゅうり だいこん <b>ねぎ</b>
20 (水)	【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	728 25.6	うどん でんぷん	カレールウ ゼリー	牛乳 ぶたにく	油あげ	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり ふくじんづけ
21 (木)	コッペパン 牛乳 たらトマトソースがけ さつまいもサラダ コンソメスープ	676 26.9	コッペパン 米ぬか油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	でんぷん さとう	牛乳 ベーコン	たら	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー コーン にんじん はくさい エリンギ <b>チンゲンサイ</b>
22 (金)	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	608 22.3	米 でんぷん	さとう 米ぬか油	牛乳 あつあげ	ぎゅうにく ハム	しょうが なす にんじん たまねぎ <b>チンゲンサイ</b> たけのこ ながねぎ もやし キャベツ りんご
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	667 26.4	米 さとう	さといも	牛乳 油あげ	さば みそ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>
26 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	607 24.0	米 米ぬか油 ワンタン	でんぷん さとう	牛乳 やきぶた	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ <b>ジャンボマン</b> もやし はくさい <b>ねぎ</b>
27 (水)	【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	730 30.0	ちゅうかめん ごま油 パン	さとう 米ぬか油	牛乳 ハム きなこ	なると ぶたにく かんでん	にんじん たまねぎ キャベツ <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b> だいこん <b>しょうが</b>
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	634 27.3	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ <b>チンゲンサイ</b> コーン
29 (金)	【中正小6年生が考えた献立】 <b>リクエスト給食</b> ごはん 牛乳 旬の野菜の麻婆豆腐 バンサンスー	638 24.8	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく <b>しょうが</b> にんじん しいたけ たまねぎ <b>ねぎ</b> たけのこ えのきたけ だいこん きゅうり

★木字は、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**

木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。

