



令和3年11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	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			
			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	からだちょうし 体の調子を整える	
1 (月)	【リクエスト給食】 カツカレー 牛乳 こんにやくサラダ	676 22.3	米 米ぬか油 こんにやく	牛乳 ぶたにく とんかつ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン	
2 (火)	【東小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 おでん おかかあえ	607 27.6	米 さといも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく うずらたまご あつあげ さつまあげ ちくわ かつおげずり こんぶ	だいこん にんじん もやし はくさい ほうれんそう	
4 (木)	【いい歯の日献立】 コッペパン 牛乳 ホキのカリカリフライ ごぼうサラダ 根菜スープ	661 21.7	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ホキフライ ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん れんこん ながねぎ	
5 (金)	ごはん 牛乳 つくねと野菜のみそ煮 ひたし みかん	639 21.9	米 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 あつあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな みかん	
8 (月)	ごはん 手作り高菜ごまふりかけ 牛乳 鮭のきのこあんかけ 田舎汁	603 30.9	米 さとう 米ぬか油	牛乳 さけ とりにく 油あげ	ごまつな たかなづけ たまねぎ にんじん しめじ まいたけ しょうが しょうが だいこん ねぎ	
9 (火)	【日本よいとご味めぐり～奈良県～】 ごはん 牛乳 奈良のっぺ にゆうめん わらびもち	609 21.0	米 さといも でんぶん そうめん	牛乳 さとう あつあげ かまぼこ	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	
10 (水)	【西小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 キムチラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ 杏仁豆腐	682 28.2	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 ごま油 あんにんどうふ	牛乳 しゅうまい ぶたにく	キムチ はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しょうが だいこん ほうれんそう もやし ねぎ	
11 (木)	【リクエスト給食】 黒糖パン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き グリーンサラダ マセドアンスープ	656 30.3	こくとうパン 米パンこ 米ぬか油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ハム	にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ パセリ	
12 (金)	【津山西中2年4組が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 豚じゃが 塩こんぶあえ	594 23.2	米 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ しおこんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん ほうれんそう	
お か や ま ち さ ん ち し ょ う し ゅ う か ん	15 (月)	とりにく 鶏ごぼうごはん 牛乳 ぶたにく つやまん 豚肉の津山産しょうが炒め 冬瓜のみそ汁	592 26.2	とりにく 米ぬか油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく 油あげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たけのこ こまつな えのきたけ たまねぎ とうがん ねぎ
	16 (火)	ごはん 牛乳 すきやき 牛窓産じゃことほうれん草のひたし	591 24.7	米 やきふ こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ しらすぼし	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう なかなねぎ ほうれんそう だいこん もやし
	17 (水)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 クラッシュ大豆入りサラダ 津山産新高梨ゼリー	737 29.2	ソフトめん じゃがいも でんぶん ハヤシルウ 米ぬか油 ゼリー	牛乳 ぶたにく だいち ハム	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 きゅうり だいこん キャベツ
	18 (木)	コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 ミートボールのトマトソースがらめ もち麦スープ	705 23.2	コッペパン 米ぬか油 さとう もちむぎ ジャム	牛乳 ミートボール ベーコン	たまねぎ にんにく エリンギ ブロッコリー にんじん キャベツ トマト チンゲンサイ
	19 (金)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 赤じそあえ けんちん汁	649 26.5	米 さとう ごま油 さといも こんにやく	牛乳 さば みそ とうふ	なかなねぎ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん あかじそ たまねぎ しめじ ねぎ
22 (月)	【リクエスト給食】 ビビンバ 牛乳 トッポギスープ	614 23.1	米 さとう 米ぬか油 ごま油 トッポギ	牛乳 たまご みそ ぎゅうにく	にんにく ぜんまい きゅうり ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい たまねぎ もやし チンゲンサイ	
24 (水)	ちから 力うどん 牛乳 なめたけあえ	620 26.6	うどん さとう もちいなり	牛乳 かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい だいこん ほうれんそう なめたけ	
25 (木)	【リクエスト給食】 レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳のもと カレーポトフ ツナサラダ	672 26.5	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも コーヒー牛乳のもと	牛乳 とりにく ウイナー ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	
26 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ ヨーグルト	631 28.5	米 はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく たら とうふ かまぼこ ヨーグルト	にんじん だいこん はくさい ながねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	
29 (月)	【津山西中2年3組が考えた献立】【リクエスト給食】 さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のからあげ たくあんあえ 豚汁	732 29.4	米 さつまいも 米ぬか油 でんぶん さといも こんにやく	牛乳 とりにく ぶたにく 油あげ みそ	しょうが もやし キャベツ こまつな たくあん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
30 (火)	【リクエスト給食】 こぎつね丼 牛乳 秋のおろし汁 フルーツ白玉	663 25.9	米 さとう しらたまだんご	牛乳 油あげ とりにく とうふ	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ にんじん だいこん さやいんげん ねぎ もも はくさい なめこ パイン	

★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、キャベツ、だいこん、ながねぎ、さつまいもは津山産を優先して使用する予定です。
 ★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。
 ★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

11月15日～19日はおかやま産地消費週間です。
 津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。
 地元でどのようなものがつくられているかを知り、しっかり味わいましょう。
 また、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。

