



# 令和3年11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<br>日付   | こんだて<br>献立名  | エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク(g)                      | おもなざいりょう                        |                            |                                       |   |   |                              |                     |
|---|--|---|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---|---|------------------------------|---------------------|
|   |  |   | からだづく<br>体を作るものになる              | からだつよしとの<br>体の調子を整える       | エネルギーのもとになる                           |   |   |                              |                     |
| 1(月)  | <b>【リクエスト給食】</b><br>カツカレー 牛乳 こんにゃくサラダ  | 834<br>27.4                                     | 牛乳<br>ぶたにく                      | とんかつ                       | にんにく<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>コーン         | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ   | 米<br>米ぬか油<br>こんにゃく  | むぎ<br>じゃがいも<br>カレールウ         |                     |
| 2(火)  | 【東小6年2組が考えた献立】<br>ごはん 牛乳 おでん おかかあえ   | 722<br>32.2                                     | 牛乳<br>うずらたまご<br>さつまあげ<br>かつおけずり | ぶたにく<br>あつあげ<br>ちくわ<br>こんぶ | だいこん<br>もやし<br><b>ほうれんそう</b>          | にんじん<br>はくさい  | 米<br>さといも<br>さとう  | 米ぬか油<br>こんにゃく                |                     |
| 4(木)  | 【いい歯の日献立】<br>コッペパン 牛乳 ホキのカリカリフライ<br>ごぼうサラダ 根菜スープ                             | 776<br>25.1                                     | 牛乳<br>ベーコン                      | ホキフライ                      | ごぼう<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>れんこん           | にんじん<br>キャベツ<br>だいこん<br>ながねぎ                                    | コッペパン<br>ノンエッグマヨネーズ   | 米ぬか油                         |                     |
| 5(金)  | ちゃんこうどん 牛乳 ひたし みかん   | 748<br>32.1                                     | 牛乳<br>油あげ<br>かまぼこ               | つくね<br>とりにく                | にんじん<br><b>ねぎ</b><br>もやし <b>こまつな</b>  | たまねぎ<br>キャベツ<br>みかん   | うどん   |                              |                     |
| 9(火)  | 【日本よいとこ味めぐり~奈良県~】<br>ごはん 牛乳 奈良のっぺ にゅうめん わらびもち                                | 711<br>24.2                                     | 牛乳<br>あつあげ                      | とりにく<br>かまぼこ               | にんじん<br>ごぼう<br>えのきたけ<br><b>ねぎ</b>     | だいこん<br>さやいんげん<br>たまねぎ  | 米<br>さといも<br>でんぷん<br>そうめん                                     | 米ぬか油<br>さとう<br>わらびもち         |                     |
| 10(水)   | 【津山西中2年4組が考えた献立】 <b>【リクエスト給食】</b><br>ごはん 牛乳 <b>豚じゃが</b> 塩こんぶあえ               | 706<br>26.9                                     | 牛乳<br>さつまあげ                     | ぶたにく<br>しおこんぶ              | にんじん<br>さやいんげん<br>だいこん                | たまねぎ<br>はくさい<br><b>ほうれんそう</b>                                   | 米<br>じゃがいも<br>さとう   | 米ぬか油<br>こんにゃく                |                     |
| 11(木)   | <b>【リクエスト給食】</b><br>黒糖パン 牛乳 <b>鶏肉の香草パン粉焼き</b><br>グリーンサラダ マセドアンスープ            | 795<br>35.9                                     | 牛乳<br>ハム                        | とりにく                       | にんにく<br>キャベツ<br>にんじん<br>コーン           | ブロッコリー<br>きゅうり<br>たまねぎ<br><b>チンゲンサイ</b> パセリ                     | ことうパン<br>米ぬか油<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                          | 米パンこ<br>さとう                  |                     |
| 12(金)   | 【西小6年生が考えた献立】 <b>【リクエスト給食】</b><br><b>キムチラーメン</b> 牛乳 しゅうまい<br>中華あえ 杏仁豆腐       | 804<br>32.9                                     | 牛乳<br>ぶたにく                      | しゅうまい                      | キムチ<br>にんじん<br>たけのこ<br><b>ほうれんそう</b>  | はくさい<br>たまねぎ<br><b>しょうが</b> だいこん<br>もやし <b>ねぎ</b>               | ちゅうかめん<br>米ぬか油<br>あんにとろろ                                      | さとう<br>ごま油                   |                     |
| お<br>か<br>や<br>ま<br>地<br>産<br>地<br>産<br>消<br>週<br>間 | 15(月)  | とりにく<br>ぶたにく<br>豚肉の津山産しょうが炒め 冬瓜のみそ汁             | 705<br>30.5                     | 牛乳<br>油あげ                  | ぶたにく<br>みそ                            | <b>しょうが</b><br>もやし<br>たけのこ<br>たまねぎ                              | キャベツ<br>にんじん<br>えのきたけ<br><b>こまつな</b><br><b>とうがん</b> <b>ねぎ</b> | とりにく<br>米ぬか油<br>さとう<br>じゃがいも |                     |
|   | 16(火)  | ごはん 牛乳 すきやき<br>牛窓産じゃことほうれん草のひたし                 | 703<br>28.6                     | 牛乳<br>とうふ                  | ぎゅうにく<br>しらすぼし                        | たまねぎ<br>にんじん<br><b>ながねぎ</b><br><b>だいこん</b>                      | はくさい<br>ごぼう<br><b>ほうれんそう</b><br>もやし                           | 米<br>やきふ<br>さとう              | こんにゃく               |
|   | 17(水)  | ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ<br>赤じそあえ けんちん汁                 | 773<br>30.8                     | 牛乳<br>みそ                   | さば<br>とうふ                             | <b>ながねぎ</b><br>キャベツ<br>ごぼう<br>たまねぎ                              | <b>だいこん</b><br>きゅうり<br>にんじん<br>あかじそ<br><b>ねぎ</b>              | 米<br>ごま油<br>こんにゃく            | さとう<br>さといも         |
|   | 18(木)  | コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳<br>ミートボールのトマトソースがらめ もち麦スープ | 855<br>27.7                     | 牛乳<br>ベーコン                 | ミートボール                                | たまねぎ<br>エリンギ<br>にんじん<br>トマト                                     | にんにく<br>ブロッコリー<br><b>キャベツ</b><br><b>チンゲンサイ</b>                | コッペパン<br>さとう<br>ジャム          | 米ぬか油<br>もちむぎ        |
|   | 19(金)  | ハッシュドポークスパゲティ 牛乳<br>クラッシュ大豆入りサラダ 津山産新高梨ゼリー      | 882<br>34.8                     | 牛乳<br>だいたい                 | ぶたにく<br>ハム                            | にんにく<br>にんじん<br>グリーンピース<br><b>だいこん</b>                          | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>キャベツ                               | ソフトめん<br>でんぷん<br>米ぬか油        | ハヤシルウ<br><b>ゼリー</b> |
| 22(月)   | <b>【リクエスト給食】</b><br><b>ピピンバ</b> 牛乳 トッポギスープ                                   | 730<br>26.7                                     | 牛乳<br>たまご                       | みそ<br>ぎゅうにく                | にんにく<br>きゅうり<br>にんじん<br>たまねぎ          | ぜんまい<br><b>ほうれんそう</b><br>はくさい<br>もやし <b>チンゲンサイ</b>              | 米<br>さとう<br>トッポギ  | 米ぬか油<br>ごま油                  |                     |
| 24(水)   | <b>【リクエスト給食】</b><br>ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ ヨーグルト                                    | 736<br>32.7                                     | 牛乳<br>かまぼこ                      | ぶたにく<br>とうふ<br>ヨーグルト       | にんじん<br>はくさい<br>もやし<br><b>ほうれんそう</b>  | だいこん<br>ながねぎ<br>キャベツ  | 米<br>はるさめ<br>さとう  | 米ぬか油                         |                     |
| 25(木)   | <b>【リクエスト給食】</b><br>レーズンパン 牛乳 <b>コーヒー牛乳のもと</b><br>カレーポトフ ツナサラダ               | 813<br>31.7                                     | 牛乳<br>とりにく                      | ウインナー<br>ツナ                | にんじん<br>ブロッコリー<br>きゅうり                | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン   | レーズンパン<br>じゃがいも<br>コーヒー牛乳のもと                                  | 米ぬか油                         |                     |
| 26(金)   | ちから<br>カうどん 牛乳 なめたけあえ  | 734<br>30.4                                     | 牛乳<br>とりにく                      | かまぼこ                       | にんじん<br>しめじ<br>はくさい<br><b>ほうれんそう</b>  | たまねぎ<br><b>ねぎ</b><br>だいこん<br>なめたけ                               | うどん<br>もちいなり  | さとう                          |                     |
| 29(月)   | 【津山西中2年3組が考えた献立】 <b>【リクエスト給食】</b><br>さつまいもごはん 牛乳 <b>鶏肉のからあげ</b><br>たくあんあえ 豚汁 | 835<br>32.2                                     | 牛乳<br>ぶたにく<br>みそ                | とりにく<br>油あげ                | <b>しょうが</b><br>キャベツ<br>たくあん<br>ごぼう    | もやし<br><b>こまつな</b><br>にんじん<br><b>ねぎ</b>                         | 米<br>米ぬか油<br>さといも<br>こんにゃく                                    | さつまいも<br>でんぷん                |                     |
| 30(火)   | <b>【リクエスト給食】</b><br>こぎつね丼 牛乳 秋のおろし汁 <b>フルーツ白玉</b>                            | 789<br>30.1                                     | 牛乳<br>とりにく                      | 油あげ<br>とうふ                 | <b>しょうが</b><br>たけのこ<br>さやいんげん<br>はくさい | たまねぎ<br>にんじん<br><b>ねぎ</b> もも<br>えのきたけ<br>だいこん<br><b>なめこ</b> パイン | 米<br>さとう<br>しらたまご   | 米ぬか油                         |                     |

★**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日はおかやま地産地産消費週間です。**

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。