



れいわねんがつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう しょうがっこう

令和3年12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	こんだてめい 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	からだつく 体を作るもとになる	からだちうし ととの 体の調子を整える			
1(水)	とうにゅう 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカットトマトグラタン マーマレードサラダ	758 27.7	ソフトめん 米ご 米ぬか油 グラタン マーマレード	牛乳 とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	エリンギ ブロッコリー だいこん		
2(木)	コッペパン 牛乳 鮭の粒マスタード焼き ひじき入りサラダ レタススープ	652 29.8	コッペパン 米ご 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さけ ベーコン ひじき	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	レタス にんじん ほうれんそう		
3(金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 甘酢あえ	600 22.3	* さとう 米ぬか油	牛乳 ちくわ あつあげ ぶたにく	たまねぎ たけのこ さやいんげん こまつな	しめじ にんじん だいこん しょうが		
6(月)	【佐良山小6年2組が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 春巻き 中華あえ 卵スープ	593 19.1	* ごま油 でんぷん	牛乳 たまご やきぶた とうふ わかめ	キャベツ もやし チンゲンサイ	にんじん たまねぎ		
7(火)	【弥生小6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 あじの照り焼き ほうれん草のひたし いなかじる 田舎汁	591 29.4	* さとう でんぷん さといも	牛乳 油あげ とりにく あじ みそ	ねぎ はくさい ほうれんそう	もやし にんじん だいこん		
8(水)	【津山西中2年1組が考えた献立】 <u>リクエスト給食</u> とんこつラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 りんご	654 27.1	ちゅうかめん ごま油 さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく なると かんてん	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ りんご	にんじん はくさい だいこん		
9(木)	【クリスマス献立】 <u>リクエスト給食</u> コッペパン 牛乳 フライドチキン 華やかサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	655 28.3	コッペパン 米ぬか油 さとう ケーキ	牛乳 ウィンナー フライドチキン	きゅうり たまねぎ コーン ズッキーニ にんじん ブロッコリー あかピーマン きピーマン			
10(金)	【佐良山小6年1組が考えた献立】 ビーフカレーライス 牛乳 ツナサラダ ほうれん草ムース	666 21.4	* じゃがいも ムース	牛乳 ぎゅうにく ツナ	にんにく にんじん グリンピース ブロッコリー コーン	たまねぎ		
13(月)	【東小6年1組が考えた献立】 まーぼーどん 麻婆丼 牛乳 バンサンスー みかん	663 24.7	* むぎ でんぷん 米ぬか油	牛乳 みそ ハム ぶたにく	きゅうり チングンサイ にんにく にんじん	もやし みかん しょうが たまねぎ たけのこ		
14(火)	ごはん 牛乳 いかの更紗揚げ ほそぎ こんぶ いたに にくだんごじる 細切り昆布の炒め煮 肉団子汁	616 28.8	* ごま油 米ぬか油 ごま油	牛乳 いか 油あげ ちくわ にくだんご こんぶ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ	ねぎ えだまめ たまねぎ		
15(水)	【日本よいとこ味めぐり～山梨県～】 <u>冬至献立</u> ほうとううどん 牛乳 せいたのたまじ ゆず香あえ 富士山ゼリー	711 25.9	うどん でんぶん 米ぬか油 さとう じゃがいももち ゼリー	牛乳 みそ ぶたにく かまぼこ	にんじん ごぼう ゆず かぼちゃ	はくさい しめじ だいこん こまつな		
16(木)	バターロールパン 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ	685 25.6	バターロールパン さとう ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ハム とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ きゅうり トマト かぶ	にんじん キャベツ ブロッコリー グリンピース		
17(金)	ごはん 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	591 22.6	* さといも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ しらすぼし	にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん	れんこん さやいんげん キャベツ		
20(月)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ スンドウブスープ	639 25.8	* 米ぬか油 ごま油	牛乳 とりにく わかめ とうふ のり	しょうが キャベツ きゅうり キムチ	にんにく ほうれんそう たまねぎ チングンサイ		
21(火)	ごはん おかげふりかけ 牛乳 ぶり大根 さつま汁	669 27.2	* 米ぬか油 さつまいも	牛乳 とりにく ぶり 油あげ みそ	しょうが にんじん はくさい	だいこん ごぼう ねぎ		
22(水)	ベーコンとツナのスープスパゲティ 牛乳 ごまドレサラダ	629 24.3	ソフトめん 米ぬか油 だいすバター	牛乳 ごま べーコン でんぶん ツナ	にんにく たまねぎ ブロッコリー こまつな キャベツ	にんじん エリンギ コーン		

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、にんじん、さつまいも、

キャベツ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。

