



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 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	からだちようし 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 ポテトカップトマトグラタン マーマレードサラダ	758 27.7	ソフトめん 米こ 米ぬか油 グラタン マーマレード	牛乳 どうにゅう とりにく	たまねぎ エリンギ にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん きゅうり
2(木)	コッペパン 牛乳 さけ つぶ 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 米こ 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 レタス キャベツ にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ
3(金)	ごはん 牛乳 ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの煮物 甘酢あえ	600 22.3	米 こんにやく さとう じゃがいも 米ぬか油	牛乳 ちくわ あつあげ ぶたにく	たまねぎ しめじ たけのこ にんじん さやいんげん だいこん こまつな 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 はるま ちゅうか たまご 春巻き 中華あえ 卵スープ	593 19.1	米 米ぬか油 ごま油 さとう でんぷん はるまき	牛乳 たまご やきぶた とうふ わかめ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ
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 田舎汁	591 29.4	米 さとう でんぷん こんにやく さといも	牛乳 油あげ とりにく あじ みそ	ねぎ もやし はくさい にんじん ほうれんそう 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 いとかんてん もの 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 にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ りんご 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 ウインナー フライドチキン	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン ブッキーニ 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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ ムース	牛乳 ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー だいこん コーン
13(月)	【東小6年1組が考えた献立】 麻婆丼 牛乳 バンサンスー みかん	663 24.7	米 はるさめ むぎ ごま油 でんぷん さとう 米ぬか油	牛乳 みそ ハム ぶたにく とうふ	きゅうり もやし みかん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ
14(火)	ごはん 牛乳 いかの更紗揚げ 細切り昆布の炒め煮 肉団子汁	616 28.8	米 でんぷん 米ぬか油 こんにやく ごま油 さとう	牛乳 いか 油あげ ちくわ にくだんご こんぶ	しょうが ねぎ にんじん えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ
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 せいだのたまじ ゆず香あえ 富士山ゼリー	711 25.9	うどん でんぷん 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 はくさい ねぎ ごぼう しめじ ゆず だいこん かぼちゃ 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 じゃがいも 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 どうにゅうクリーム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト かぶ グリンピース
17(金)	ごはん 牛乳 よしのに 吉野煮 じゃこあえ	591 22.6	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう でんぷん	牛乳 とりにく さつまあげ しらすぼし	にんじん れんこん はくさい さやいんげん こまつな キャベツ きりぼしだいこん
20(月)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ スンドゥブスープ	639 25.8	米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま油	牛乳 とりにく わかめ とうふ のり	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ キムチ チンゲンサイ
21(火)	ごはん おかかふりかけ 牛乳 ぶり大根 さつま汁	669 27.2	米 でんぷん 米ぬか油 さとう さつまいも ふりかけ	牛乳 とりにく ぶり みそ 油あげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい 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 ごま 米ぬか油 でんぷん だいいずバター	牛乳 ツナ ベーコン	にんにく にんじん コーン たまねぎ エリンギ ブロッコリー こまつな だいこん キャベツ

★**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。

**リクエスト給食** 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。