



# 令和3年12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 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
			からだづく 体を作るもとなる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとなる	
1(水)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 甘酢あえ	714 25.7	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	米 こんにやく さとう じゃがいも 米ぬか油	
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	791 35.5	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	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	
3(金)	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	891 32.7	牛乳 とうにゆう 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	ソフトめん 米こ 米ぬか油 グラタン マーマレード	
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	728 22.2	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	米 米ぬか油 ごま油 さとう でんぷん はるまき	
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	702 34.3	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	米 さとう でんぷん こんにやく さといも	
8(水)	【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	781 24.5	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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ ムース	
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	762 31.8	牛乳 ウィナー フライドチキン	きゅうり キャベツ 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	コッペパン 米ぬか油 さとう ケーキ	
10(金)	【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	783 32.2	牛乳 ぶたにく なると かんでん	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	ちゅうかめん ごま油 さとう 米ぬか油	
13(月)	【東小6年1組が考えた献立】 麻婆丼 牛乳 パンサンスー みかん	780 28.5	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	米 はるさめ むぎ ごま油 でんぷん さとう 米ぬか油	
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	713 31.9	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	米 でんぷん 米ぬか油 こんにやく ごま油 さとう	
15(水)	ごはん 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	703 26.1	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	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう でんぷん	
16(木)	バターロールパン 牛乳 ポルシチ オリヴィエサラダ	839 30.5	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ハム とうにゆうクリーム	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	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	
17(金)	【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	832 30.5	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	うどん でんぷん 米ぬか油 さとう じゃがいももち ゼリー	
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	723 27.7	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	米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま油	
21(火)	ごはん おかかふりかけ 牛乳 ぶり大根 さつま汁	795 31.5	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	米 でんぷん 米ぬか油 さとう さつまいも ふりかけ	

★**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。