



令和4年1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	からだちよし との 体の調子を整える	
11 (火)	【誠道小6年生が考えた献立】 セルフチャーハン 牛乳 キムチ煮 バンサンスー	649 26.1	米 はるさめ ごま油 さとう 米ぬか油	牛乳 とうふ やきぶた たまご ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えだまめ たけのこ キムチ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり	
12 (水)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 チンゲンサイのあえ物 豆乳プリン	672 27.9	ちゅうかめん さとう プリン ごま油	牛乳 なると ぶたにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	
13 (木)	【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 冬野菜のカレースープ煮 ツナサラダ フライドポテト	650 26.5	コッペパン 米ぬか油 フライドポテト	牛乳 ウインナー とりにく ツナ	だいこん にんじん たまねぎ エリンギ ながねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	
14 (金)	【津山西中2年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ひたし みそ汁	617 29.0	米 でんぷん さとう	牛乳 わかめ ぶり 油あげ とうふ みそ	はくさい もやし ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	
17 (月)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	610 22.6	米 米ぬか油 こんにゃく さとう もち	牛乳 とりにく かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう	
18 (火)	【弥生小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 具だくさん豆乳スープ みかん	627 22.3	米 米ぬか油 さとう じゃがいも 米こ	牛乳 ハンバーグ ウインナー とうにゅう	たまねぎ トマト にんじん にんにく チンゲンサイ はくさい みかん	
19 (水)	ごもく 五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ	592 25.9	うどん でんぷん	牛乳 油あげ とりにく ちくわ ひじき	にんじん たまねぎ しょうが しめじ ねぎ だいこん こまつな	
20 (木)	【久米中2年1組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ コーンサラダ トマトスープ	681 30.0	コッペパン でんぷん 米ぬか油 さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー	レモン コーン トマト キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	
21 (金)	【日本よいとこ味めぐり～青森県～】 ごはん 牛乳 イカメンチ りんご酢あえ せんべい汁	618 24.4	米 米ぬか油 さとう せんべい	牛乳 とりにく イカメンチ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	
きゅうり ごぼう ごぼう	24 (月)	【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり(麦ごはん・のり) 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとんのみそ汁	591 30.4	米 むぎ すいとん	牛乳 さけ 油あげ みそ のり	たくあん キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ はくさい ごぼう
	25 (火)	【岡山県ご当地献立】【セレクト給食】 デミカツ丼 牛乳 甘酢あえ クレープ(セレクト)	732 22.9	米 米ぬか油 さとう クレープ デミグラスルウ	牛乳 みそ とんかつ ちくわ	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい だいこん ほうれんそう
	26 (水)	【津山市長のなつかしの給食】 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 コーヒー牛乳の素 キャベツとパインのサラダ	716 27.9	ソフトめん カレールウ でんぷん 米ぬか油 コーヒー牛乳のもと	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パイン
	27 (木)	【リクエスト給食】 黒糖パン 牛乳 鯨のオーロラソースあえ 添え野菜 野菜スープ	690 30.1	こくとうパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン くじらのたつたあげ	だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ
	28 (金)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	646 26.3	米 米ぬか油 ゼリー	牛乳 ぎゅうにく とうふ 油あげ	にんじん はくさい えのきたけ ごぼう しょうが ながねぎ みずな だいこん ブロッコリー キャベツ
31 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め のりの中華あえ	599 23.8	米 ごま油 でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム のり	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい なら ほうれんそう きりぼしだいこん もやし	

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。その他、だいこん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。

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。