



令和4年1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	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						
			からだつく 体を作るもとなる	からだちよし との調子を整える	エネルギーの もとなる				
7 (金)	【七草献立】 七草入り卵とじうどん 牛乳 茎わかめのあえ物	729 32.8	牛乳 たまご ちくわ	油あげ とりにく くきわかめ	しょうが かぶ しめじ にんじん	だいこん せり キャベツ ねぎ もやし たまねぎ	うどん さとう	でんぶん	
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	773 30.4	牛乳 やきぶた ぶたにく	とうふ たまご	にんにく にんじん たけのこ	しょうが はくさい キムチ なごねぎ キャベツ	たまねぎ えだまめ なごねぎ もやし きゅうり	米 ごま油 米ぬか油	はるさめ さとう
12 (水)	【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	734 33.8	牛乳 ぶり とうふ	わかめ 油あげ みそ	はくさい ほうれんそう だいこん	もやし にんじん ねぎ	米 さとう	でんぶん	
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	789 31.6	牛乳 とりにく	ウインナー ツナ	だいこん たまねぎ なごねぎ キャベツ	にんじん エリンギ ブロッコリー コーン	コッペパン 米ぬか油 フライドポテト		
14 (金)	【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	799 33.2	牛乳 ぶたにく	なると ハム	しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	にんじん ねぎ もやし	ちゅうかめん プリン さとう ごま油		
17 (月)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	726 26.1	牛乳 かまぼこ	とりにく	にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ	たけのこ ごぼう はくさい ほうれんそう	米 こんにやく もち	米ぬか油 さとう	
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 具たくさん豆乳スープ みかん	737 25.6	牛乳 ウインナー	ハンバーグ とうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	トマト にんにく はくさい	米 さとう 米こ	米ぬか油 じゃがいも	
19 (水)	【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	735 28.3	牛乳 とりにく	イカメンチ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	きゅうり ごぼう しめじ	米 さとう	米ぬか油 せんべい	
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	848 37.3	牛乳 ウインナー	とりにく	レモン コーン キャベツ にんじん はくさい	トマト ほうれんそう たまねぎ さやいんげん	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	でんぶん さとう	
21 (金)	五目あんかけうどん 牛乳 千草あえ	719 30.7	牛乳 とりにく ひじき	油あげ ちくわ	にんじん しょうが ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ だいこん	うどん さとう	でんぶん	
給 食 週 間	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	701 35.2	牛乳 油あげ のり	さけ みそ	たくあん こまつな にんじん はくさい	キャベツ もやし ねぎ ごぼう	米 すいとん	むぎ
	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)	823 24.7	牛乳 とんかつ	みそ ちくわ	にんじん グリーンピース だいこん	たまねぎ はくさい ほうれんそう	米 さとう デミグラスルウ	米ぬか油 クレープ
	26 (水)	【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	760 30.6	牛乳 とうふ	ぎゅうにく 油あげ	にんじん えのきたけ なごねぎ ブロッコリー	はくさい ごぼう しょうが みずな だいこん キャベツ	米 ゼリー	米ぬか油
	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	840 36.0	牛乳 くじらのたつたあげ	ベーコン	だいこん コーン たまねぎ チンゲンサイ	きゅうり にんじん かぶ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	米ぬか油
	28 (金)	【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	859 33.2	牛乳 とりにく	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ パイン	にんじん きゅうり	ソフトめん でんぶん コーヒー牛乳のもと	カレールウ 米ぬか油
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	713 27.6	牛乳 あつあげ のり	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ はくさい きりぼしだいこん	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし	米 でんぶん	ごま油 さとう	

★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。



★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。

