



令和4年2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 体を作るものになる		からだちようし との 体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
1(火)	【 せつぶん 献立】 ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 五目煮豆 みそけんちん汁	746 32.3	牛乳 ちくわ みそ いわしのかんろに	だいず とうふ こんぶ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごぼう だいこん しめじ	米 さとう	こんにやく さといも
2(水)	【 じゆけん 応援献立】 受かるピ丼 牛乳 梅勝おあえ いよかんゼリー	708 27.8	牛乳 みそ かまぼこ かつおけずり	ぎゆうにく ぶたにく	にんにく にんじん たけのこ キャベツ	しょうが たまねぎ れんこん きゅうり もやし うめ	米 ゼリー	米ぬか油
3(木)	【 こうよう 小6年1組が考えた献立】 コッペパン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー ツナとコーンのサラダ	763 32.0	牛乳 ウインナー	とりにく ツナ	たまねぎ はくさい だいこん コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	コッペパン 米ぬか油 米こ	ジャム じゃがいも
4(金)	【 しゆう 小6年生が考えた献立】 旬の野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 パンサンスー ミニ揚げパン	915 38.2	牛乳 ぶたにく きなこ	みそ ハム	にんにく キャベツ こまつな たまねぎ たけのこ	しょうが にんじん コーン もやし	ちゅうかめん はるさめ ごま油 米ぬか油	さとう パン
7(月)	【 きゆうしよく リクエスト給食】 チキンカレーライス ナン 牛乳 こんにやくサラダ	716 24.5	牛乳	とりにく	キャベツ コーン にんにく グリーンピース	にんじん ブロッコリー たまねぎ	米 こんにやく カレールー	米ぬか油 じゃがいも ナン
8(火)	【 にほん よいとこ味めぐり～香川県～】 きゆうしよく リクエスト給食 セルフいりご飯 牛乳 てっぱい 打ち込み汁 みかんゼリー	747 34.8	牛乳 油あげ あじ みそ	ちりめん とりにく ちくわ	にんじん えだまめ きゅうり しめじ ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しょうが もやし	米 ゼリー	米ぬか油 さとう さといも そうめん
9(水)	ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ ひたし だいこん 大根のみそ汁	780 30.9	牛乳 とうふ みそ	さば 油あげ	にんにく はくさい だいこん こまつな たまねぎ ねぎ	しょうが もやし にんじん	米 ごま油	さとう でんぷん
10(木)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	843 33.3	牛乳 だいず	ぶたにく	にんにく にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり ブロッコリー	バターロールパン じゃがいも 米ぬか油	さとう
14(月)	【 きた 小6年生が考えた献立】 きゆうしよく リクエスト給食 親子丼 牛乳 ほうれんそうのひたし 抹茶ムース	772 32.0	牛乳 とりにく	たまご かまぼこ	たまねぎ ねぎ はくさい	にんじん ほうれんそう もやし	米 でんぷん	米ぬか油 ムース
15(火)	【 くめ ちゅうねん2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 たらの照り焼き ごまあえ 具だくさん汁	732 31.0	牛乳 とうふ みそ	たら 油あげ	だいこん キャベツ はくさい	こまつな にんじん ねぎ	米 米ぬか油 ごま	でんぷん さとう さといも
16(水)	【 いん のしょう小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ツナのあえ物 みそ汁	729 31.9	牛乳 ツナ わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし にんじん ねぎ	キャベツ こまつな だいこん	米 米ぬか油	でんぷん じゃがいも
17(木)	コッペパン 牛乳 ミートボールのスープ煮 コールスローサラダ	721 28.7	牛乳 とりにく	つくね	たまねぎ はくさい さやいんげん きゅうり	にんじん しめじ キャベツ だいこん	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも
18(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 はな 野菜のサラダ	877 36.1	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ カリフラワー	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぷん
21(月)	【 こうよう 小6年2組が考えた献立】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ	758 21.4	牛乳 ベーコン	たまご	にんじん キャベツ ほうれんそう パイン	たまねぎ コーン みかん もも	キャロットピラフ(米) じゃがいも こんにやく	
22(火)	【 きやう 小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 すき焼き ごま酢あえ	701 27.4	牛乳 とうふ	ぎゆうにく ちくわ	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう もやし	米 やきふ ごま	こんにやく さとう
24(木)	【 いちのみや 小6年2組が考えた献立】 食パン 牛乳 トンカツ フレンチサラダ 白菜のスープ	738 30.3	牛乳 ウインナー	とんかつ	にんじん コーン はくさい しめじ	キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー	しょくパン 米ぬか油	米ぬか油
25(金)	キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえ物	714 33.3	牛乳 ぶたにく くきわかめ	油あげ ハム	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし	たまねぎ キムチ だいこん	うどん さとう	ごま油
28(月)	【 もも の節句献立】 手巻き寿司(ちらし寿司・手巻きのり・ウインナー) 牛乳 ツナマヨあえ 桃の花のすまし汁 ひなまつりゼリー	809 29.8	牛乳 ツナ のり	ウインナー とうふ かまぼこ	にんじん ほうれんそう コーン えのきたけ	きゅうり キャベツ たまねぎ みつば	ちらしずし(米) ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 ゼリー	

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。その他、キャベツ、はくさい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

ふとじ
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。

