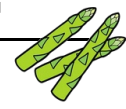




令和4年5月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付	 こ だ ち め 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	からだつく 体を作るもとになる	からだちよし ととの 体の調子を整える	
2 (月)	チキンカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ 	592 21.7	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 カレールウ	牛乳 ツナ とりにく	にんにく にんじん アスパラガス キャベツ たまねぎ グリーンピース だいこん
6 (金)	ホイコーロー丼 牛乳 ショーロンポー 中華あえ 	594 25.3	米 さとう	ごま油	牛乳 ぶたにく しょうろんポー みそ ハム	しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ にんにく にんじん きゅうり きりぼしだいこん もやし たけのこ
9 (月)	【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 若竹煮 ごまあえ かしわもち 	610 23.3	米 こんにやく さとう かしわもち	米ぬか油 じゃがいも ごま	牛乳 わかめ さつまあげ とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう はくさい
10 (火)	ごはん 牛乳 さごしのみそマヨネーズ焼き たくあんあえ 豆腐汁	586 28.8	米 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ さごし とうふ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	きゅうり たくあん たまねぎ
11 (水)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	635 29.3	うどん さとう	牛乳 油あげ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ こまつな はくさい	しめじ ねぎ もやし
12 (木)	【津山・岡山食べようday】 コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ フレンチサラダ レタススープ	656 29.2	コッペパン でんぶん じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 ウインナー とりにく	レモン だいこん にんじん レタス キャベツ きゅうり たまねぎ
13 (金)	ごはん 牛乳 肉団子と厚揚げのオイスターソース煮 糸寒天のあえ物	591 23.0	米 でんぶん	ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく かんてん つくね あつあげ	しょうが たまねぎ はくさい もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり
16 (月)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 うどのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	613 26.0	米 さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 油あげ さつまあげ いわしかんろに とうふ みそ	うど ごぼう だいこん しめじ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ
17 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	594 22.5	米 でんぶん はるさめ	米ぬか油 さとう	牛乳 ベーコン ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン はくさい にんじん たけのこ もやし ねぎ
18 (水)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 茎わかめのあえ物	728 30.9	ちゅうかめん ごま油 さとう	米ぬか油 はるまき	牛乳 ぶたにく くきわかめ なると ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ もやし
19 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 じゃこサラダ 	598 24.0	コッペパン 米こ じゃがいも	米ぬか油 ジャム	牛乳 とうにゅう ウインナー しらすぼし	たまねぎ キャベツ だいこん コーン にんじん アスパラガス ブロッコリー
20 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが 福神あえ 納豆	628 28.2	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ なっとう ぶたにく なっとう	にんじん さやいんげん もやし ふくじんづけ たまねぎ キャベツ こまつな
23 (月)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き おかかあえ すまし汁 	628 27.6	たけのこごはん(米)	牛乳 わかめ かつおけずり さば とうふ	はくさい もやし えのきたけ ねぎ にんじん だいこん	こまつな だいこん にんじん
24 (火)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	593 25.8	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 たまご かまぼこ みそ ぎゅうにく とうふ	にんにく だいずもやし にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ だいこん きゅうり キムチ にら
25 (水)	【日本よいとこ味めぐり～愛知県～】 あんかけスパゲティ 牛乳 スナッペンどう入りサラダ みかんタルト 	798 28.1	ソフトめん さとう ノンエッグマヨネーズ タルト	米ぬか油 でんぶん	牛乳 ぶたにく ウインナー みそ ピーマン マッシュルーム スナッペンどう	にんにく たまねぎ コーン にんじん だいこん キャベツ
26 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんスープ	589 26.9	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 ウインナー とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ
27 (金)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 赤じそあえ 田舎汁	601 23.9	米 でんぶん こんにやく	さとう さといも	牛乳 油あげ ハンバーグ みそ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ だいこん しめじ にんじん あかじそ
30 (月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	620 24.7	米 でんぶん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム ぶたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ もやし しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり
31 (火)	ごはん 牛乳 とり天の香味だれかけ ひたし みそ汁	616 24.4	米 さとう でんぶん	米ぬか油 ごま油 じゃがいも	牛乳 油あげ とりてん みそ	にら にんにく はくさい もやし にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ たまねぎ えのきたけ

★太字は、津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、スナッペンどう、たまねぎは、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、献立および食材を変更する場合があります。



お知らせ

戸島学校食育センターでは、水曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。

2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、水曜日と金曜日の献立をご確認ください。