

令和4年5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	こんだてめい 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 体を作るもとになる	からだちょうどいい ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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	707 25.0	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
6(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ひじき入りサラダ	848 33.9	牛乳 ひじき	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり コーン
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	716 26.7	牛乳 わかめ	とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ もやし 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	700 33.6	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)	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	705 26.6	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 チンゲンサイ キャベツ きゅうり
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かけ フレンチサラダ レタススープ	811 36.3	牛乳 ワインナー	とりにく	レモン たいこん にんじん レタス キャベツ きゅうり たまねぎ
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	706 28.8	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 じめじ 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	709 26.0	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)	ごはん 牛乳 豚じやが 福神あえ 納豆	739 31.9	牛乳 さつまあげ	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
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 ジャコサラダ	735 28.7	牛乳 とうにゅう	ワインナー 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)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 茎わかめのあえ物	862 36.5	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
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	753 32.2	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 こまつな だいこん にんじん
24(火)	ビбинバ 牛乳 スンドウブスープ	708 30.0	牛乳 たまご かまぼこ	みそ ぎゅうにく とうふ	にんにく だいすき にんじん チンゲンサイ たいこん きゅうり ほうれんそう キムチ にら
25(水)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 赤じそあえ 田舎汁	717 27.7	牛乳 油あげ	ハンバーグ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ たいこん しめじ にんじん あかじそ こまつな
26(木)	セルフインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんスープ	702 31.1	牛乳 ワインナー	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)	【日本よいとこ味めぐり～愛知県～】 あんかけスパゲティ 牛乳 スナップえんどう入りサラダ みかんタルト	940 33.2	牛乳 ぶたにく	ワインナー	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム スナップえんどう コーン にんじん たいこん キャベツ タルト
30(月)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	742 28.7	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 にんじん さとう
31(火)	ごはん 牛乳 とり天の香味だれかけ ひたし みそ汁	739 28.6	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 たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ さとう

★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、スナップえんどう、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れ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。