



# 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 体を作るものになる	からだちようし 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 たまねぎ グリーンピース だいこん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 カレーパウ パウ
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	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぶん
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	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
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	米 ノンエッグマヨネーズ	
11 (水)	ごはん 牛乳 肉団子と厚揚げのオイスターソース煮 いとかんてん 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 きゅうり	米 でんぶん さとう	ごま油
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 	811 36.3	牛乳 ウインナー とりにく	レモン だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン でんぶん じゃがいも	米ぬか油 さとう
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	うど ごぼう だいこん しめじ ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ	米 さとう こんにやく	米ぬか油
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 ねぎ にんじん たけのこ もやし	米 でんぶん はるさめ	米ぬか油 さとう
18 (水)	ごはん 牛乳 豚じゃが 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 ごま油	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
19 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 はる 春キャベツの豆乳クリーム煮 じゃこサラダ 	735 28.7	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 しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし	コッペパン 米こ じゃがいも	米ぬか油 ジャム
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 はくさい もやし えのきたけ ねぎ にんじん たけのこ もやし	ちゅうかめん ごま油 さとう	米ぬか油 はるまき
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 だいにん にんじん	たけのこごはん(米)	
24 (火)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ 	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 だいずもやし チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ だいにん きゅうり キムチ にら	米 さとう	米ぬか油 ごま油
25 (水)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ あか 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 たまねぎ ねぎ だいにん しめじ にんじん あかじそ	米 でんぶん こんにやく	さとう さといも
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 	702 31.1	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	コッペパン じゃがいも	米ぬか油
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 スナッペンどう入りサラダ みかんタルト 	940 33.2	牛乳 ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん マッシュルーム だいこん スナッペンどう キャベツ	ソフトめん さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ タルト	米ぬか油
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	米 でんぶん さとう	ごま油 はるさめ
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 しょうが ほうれんそう えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぶん	米ぬか油 ごま油 じゃがいも

★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。