



# 令和4年8・9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	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる	からだづく 体を作るもとになる	からだつよし との 体の調子を整える			
30 (火)	【防災献立】 高野豆腐の麻婆丼 牛乳 そうめん入り中華スープ	589 24.0	米 でんぶん	米ぬか油 そうめん	牛乳 かまぼこ 豆腐	ぶたにく みそ こうやどうふ	えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	はくさい たけのこ にんにく チンゲンサイ
31 (水)	ひ 冷やしいか天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	582 21.0	うどん こんにやく	米ぬか油 さとう	牛乳 いかのてんぷら	ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん	だいこん れんこん ジャンボピーマン
1 (木)	【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	666 25.0	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	じゃがいも	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	かぼちゃ たまねぎ だいこん	きゅうり にんじん こまつな
2 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のすき煮 千草あえ はちみつレモンゼリー	645 22.1	米 こんにやく	さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく	どうふ	しょうが にんじん はくさい だいこん	たまねぎ ごぼう しめじ ながねぎ もやし コーン
5 (月)	なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 ツナサラダ	590 22.1	米 カレールー	じゃがいも 米ぬか油	牛乳 ツナ	ぶたにく	なす ズッキーニ にんにく だいこん	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ キャベツ
6 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ 田舎汁	608 28.8	米 こんにやく	さといも ゼリー	牛乳 ちくわ 油あげ かつおげすり	さばのみそに とりにく	はくさい ごぼう にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ ねぎ
7 (水)	【津山・岡山食べようday】 トマトソースパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 津山産ピオーネ	659 27.3	ソフトめん でんぶん	さとう 米ぬか油	牛乳 とりにく	ベーコン	にんにく なす キャベツ きゅうり	にんじん さやいんげん トマト だいこん えだまめ ピオーネ
8 (木)	【スポーツ応援献立】【リクエスト給食】 セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 具だくさんスープ オレンジジュース	673 30.9	コッペパン でんぶん	さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー	とりにく	キャベツ きゅうり しめじ ブロッコリー	にんじん たまねぎ コーン オレンジ
9 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 ホイコーロー バンサンスー	587 25.0	米 はるさめ 米ぬか油	さとう ごま油	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ	にんにく にんじん だいこん たけのこ きゅうり ジャンボピーマン
12 (月)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ 月見汁 月見ゼリー	656 22.0	米 米ぬか油 さといも かぼちゃだんご	でんぶん さとう ごま油 ゼリー	牛乳 ちくわ	さんま	だいこん こまつな たまねぎ ねぎ	もやし しょうが えのきたけ あかじそ
13 (火)	ごはん のりふりかけ 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 甘酢あえ	601 25.9	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく ふりかけ	牛乳 あつあげ さつまあげ	ぶたにく さつまあげ	とうがんに にんじん はくさい もやし	しょうが さやいんげん ほうれんそう
14 (水)	ジャージャー麺 牛乳 めかぶの中華あえ	640 29.2	ちゅうかめん でんぶん ごま油	さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく かまぼこ めかぶ	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん	にんにく にんじん しいたけ きゅうり
15 (木)	コッペパン 牛乳 ペンネのトマト煮 フレンチサラダ	585 24.7	コッペパン じゃがいも	マカロニ 米ぬか油	牛乳 ベーコン	とりにく	にんじん エリンギ トマト きゅうり	たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン
16 (金)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 豆腐のみそ汁	610 23.0	米 さとう ノンエッグタルタルソース	米ぬか油	牛乳 油あげ とりにく	どうふ みそ	だいこん ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ
20 (火)	天津飯 牛乳 バンバンジー	585 25.7	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう ごま	牛乳 かまぼこ とりにく	ぶたにく たまごやき	しょうが はくさい にんじん キャベツ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり だいこん
21 (水)	【秋の彼岸献立】 きつねうどん 牛乳 たくあんあえ おはぎ	746 32.1	うどん おはぎ	さとう	牛乳 油あげ	とりにく	にんじん しめじ キャベツ もやし	たまねぎ しめじ たまねぎ こまつな たくあん
22 (木)	コッペパン 牛乳 ホキのエスカベージュ 豆乳スープ	648 22.5	コッペパン さとう 米こ	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 とうにゅう ホキフライ	ベーコン	あかたまねぎ きゅうり にんじん	たまねぎ きピーマン ブロッコリー
26 (月)	ごはん 牛乳 デジカルビ 切干大根のあえ物	606 24.4	米 さとう ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく	みそ ハム	しめじ キャベツ しょうが きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ にんにく もやし きゅうり
27 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～沖縄県～】【リクエスト給食】 タコライス 牛乳 もずくスープ バインクレーフ	651 21.7	米 クレープ	米ぬか油	牛乳 ぶたにく	チーズ もずく	にんにく たまねぎ トマト コーン	にんじん セロリー キャベツ チンゲンサイ
28 (水)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物	592 28.2	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 なると かんでん	ぶたにく ハム	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう
29 (木)	黒糖パン 牛乳 カレースープ煮 カラフルこんにやくサラダ	622 25.3	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 ウインナー	とりにく	にんじん ごまつな きゅうり	たまねぎ だいこん
30 (金)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ 炒り大豆と野菜のあえ物 なすのみそ汁	624 30.7	米 米ぬか油 ごま油	でんぶん さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 みそ	さけ だいず 油あげ	しょうが にんにく キャベツ もやし	にら こまつな たまねぎ なす ねぎ にんじん

★材料の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、にんじ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。  
★都合により献立および食材を変更する場合があります。

**リクエスト給食** 献立名が太字になっているのはリクエスト給食です。  
～もう一口食べよう大作戦に挑戦してリクエスト給食に投票しよう！～にたくさんのお応募ありがとうございます。リクエストのあった給食は、随時登場するので楽しみに♪  
リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。