



令和4年8・9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

ひつけ 日付	こんだて 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	からだちよし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
29 (月)	わかめごはん 牛乳 豚じゃが きゅうりの酢のもの	704 28.9	牛乳 しらすぼし わかめ	さつまあげ ぶたにく	にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう
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	704 27.8	牛乳 かまぼこ とうふ	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	はくさい たけのこ にんにく ねぎ チンゲンサイ	米 でんぶん	米ぬか油 そうめん
31 (水)	【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	751 25.5	牛乳 ぶたにく	とうふ	しょうが にんじん ごぼう はくさい だいにん	たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり コーン	米 こんにやく	さとう ゼリー
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	810 29.8	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	かぼちゃ たまねぎ だいにん	きゅうり にんじん ごまつな	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	じゃがいも
2 (金)	ひやししいか天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 五目きんぴら	716 25.0	牛乳 いかのてんぷら	ぶたにく	きゅうり キャベツ れんこん ジャンボピーマン	だいにん ごぼう にんじん	うどん こんにやく	米ぬか油 さとう
5 (月)	夏野菜カレーライス 牛乳 ツナサラダ	704 25.5	牛乳 ツナ	ぶたにく	なす ズッキーニ にんにく だいにん	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ キャベツ	米 カレールー	じゃがいも 米ぬか油
6 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ 田舎汁	701 31.9	牛乳 ちくわ 油あげ かつおげずり	さばのみそに とりにく	はくさい ごまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	米	さといも
7 (水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 ホイコーロー バンザンスー	700 29.0	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 だいにん たけのこ きゅうり ジャンボピーマン	米 はるさめ 米ぬか油	さとう ごま油
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	805 36.3	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	コッペパン でんぶん	さとう じゃがいも
9 (金)	【津山・岡山食べようday】 トマトソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 津山産ピオーネ	794 32.4	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 だいにん えだまめ ピオーネ	ソフトめん でんぶん	さとう 米ぬか油
14 (水)	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	729 26.9	牛乳 油あげ とりにん	とうふ みそ	だいにん ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 さとう ノンエッグタルタルソース	米ぬか油
15 (木)	コッペパン 牛乳 ベンネのトマト煮 フレンチサラダ	714 29.5	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	コッペパン じゃがいも	マカロニ 米ぬか油
16 (金)	ジャージャー麺 牛乳 めかぶの中華あえ	775 34.8	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 にんにく きゅうり	にんにく にんじん しいたけ だいにん	ちゅうかめん でんぶん ごま油	さとう 米ぬか油
20 (火)	天津飯 牛乳 バンバンジー	700 30.0	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 だいにん	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう ごま
21 (水)	【秋の彼岸献立】 こぎつね丼 牛乳 たくあんあえ おはぎ	751 27.8	牛乳 油あげ	とりにく	しょうが にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし キャベツ たくあん	米 さとう	米ぬか油 おはぎ
22 (木)	コッペパン 牛乳 ホキのエスカベージュ 豆乳スープ	759 26.1	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	コッペパン さとう 米こ	米ぬか油 じゃがいも
26 (月)	ごはん 牛乳 デジタルピ 切干大根のあえ物	723 28.3	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	米 さとう ごま油	トッポギ 米ぬか油
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 パインクレープ	758 24.8	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	米 クレープ	米ぬか油
28 (水)	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	745 35.8	牛乳 かまぼこ とうふ 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 ごまつな たまねぎ ねぎ にんじん	米 米ぬか油 ごま油	でんぶん さとう
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	702 28.5	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 だいにん	ことうパン じゃがいも	米ぬか油 こんにやく
30 (金)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物	716 33.5	牛乳 なると かんてん	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	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう

★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！～にたくさんのお褒め
応募ありがとうございました。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。