



令和4年10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) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちょうし との 体の調子を整える	
3(月)	秋野菜のカレーライス 牛乳 福神あえ	596 20.3	米 じゃがいも カレールー	米ぬか油 さつまいも	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ だいこん まいたけ	にんじん はくさい きゅうり ふくじんづけ グリーンピース	
4(火)	【津山西中2-1が考えた勝負めし献立】 リクエスト給食 ビビンバ 牛乳 春雨スープ 冷凍パン	601 23.4	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油	牛乳 ぎゅうにく みそ たまご やきぶた	にんにく にんじん だいこん きゅうり たまねぎ はくさい パン	だいずもやし にんじん だいこん きゅうり ジャンケンサイ ほうれんそう たまねぎ はくさい パン	
5(水)	五目うどん 牛乳 土佐酢あえ	574 26.9	うどん さとう		牛乳 とりにく かつおけずり 油あげ ちくわ	たまねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ	にんじん ねぎ キャベツ	
6(木)	【目の愛護デー献立】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 パンプキン豆乳シチュー 小松菜とコーンのサラダ	604 25.7	コッペパン 米こ	米ぬか油 ジャム	牛乳 とりにく とうにゅう	にんにく にんじん さやいんげん だいこん キャベツ コーン	かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ コーン	
7(金)	【十三夜献立】 ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 枝豆あえ いものこ汁	589 29.5	米 ノンエッグマヨネーズ こんにやく	米こ さといも	牛乳 みそ 油あげ	しめじ キャベツ えだまめ ごぼう	にんじん もやし はくさい ねぎ	
11(火)	【中正小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 浅漬け なめこのみそ汁	620 26.0	米		牛乳 みそ さば 油あげ とうふ こんぶ	にんじん はくさい だいこん	ねぎ こまつな なめこ	
12(水)	【秀美小6年生が考えた献立】 リクエスト給食 キムチラーメン 牛乳 バンサンスー ミニ揚げパン	713 28.9	ちゆかめん さとう パン	はるさめ ごま油 米ぬか油	牛乳 きなこ ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり	キムチ にんじん ねぎ キャベツ もやし	
13(木)	【一宮小6-1が考えた献立】 セルフチーズハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー	700 29.2	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	牛乳 ハンバーグ とうにゅう チーズ ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ コーン	ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー	
14(金)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 糸寒天のあえ物	587 23.7	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん	牛乳 あつあげ かんてん ぶたにく ハム	にんじん たけのこ キャベツ	しょうが たまねぎ ジャンケンサイ だいこん	
17(月)	【北小6年生が考えた献立】 さつまいもごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ほうれん草のひたし わかめのみそ汁	599 24.6	米 米ぬか油	さつまいも	牛乳 さんまのかんろに 油あげ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう もやし だいこん	はくさい たまねぎ にんじん	
18(火)	【日本よいとこ味めぐり～鳥取県～】 セルフどんどろけめし 牛乳 梅らっきょうあえ じゃぶ汁 梨ゼリー	600 26.1	米 こんにやく ゼリー	ごま油 さといも	牛乳 とうふ ちくわ 油あげ とりにく	にんじん ねぎ キャベツ しめじ	ごぼう らっきょう うめ もやし だいこん こまつな	
19(水)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	663 27.3	ソフトめん でんぷん 米ぬか油	ハヤシルウ さとう	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース きゅうり	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	
20(木)	【一宮小6-2が考えた献立】 コッペパン 牛乳 カレーコロケ コールスローサラダ コンソメスープ	638 20.9	コッペパン 米ぬか油	コロケ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ウインナー	キャベツ にんじん はくさい	コーン たまねぎ パセリ	
21(金)	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の煮物 もやしのピリ辛あえ	596 24.1	米 こんにやく ごま油	じゃがいも さとう	牛乳 さつまあげ こうやどうふ つくね	にんじん れんこん きゅうり もやし	たまねぎ さやいんげん だいこん	
24(月)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	599 22.9	ちらしずし(米) 米ぬか油		牛乳 あなご れんこんのはさみあげ たまご とうふ	さやいんげん たまねぎ えのきたけ	にんじん はくさい ねぎ	
25(火)	ごはん 牛乳 デジカルビ のりのナムル	586 23.7	米 さつまいも さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ のり ぶたにく ハム	しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ジャンボピーマン もやし	たまねぎ さやいんげん だいこん もやし	
26(水)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	616 27.6	ちゅうかめん さとう	ごま油 米ぬか油	牛乳 ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり もやし	キャベツ コーン ねぎ もやし	
27(木)	コッペパン 牛乳 ささみカツ フレンチサラダ トマトスープ	576 24.5	コッペパン 米ぬか油	さとう	牛乳 ベーコン ささみカツ	キャベツ だいこん エリンギ トマト	にんじん たまねぎ ブロッコリー	
28(金)	【久米中2-2が考えた勝負めし献立】 ごはん 牛乳 豚じゃがじゃこあえ りんご	599 24.2	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 ぶたにく しらすぼし	にんじん さやいんげん もやし りんご	たまねぎ こまつな はくさい	
31(月)	セルフキムタクごはん 牛乳 甘酢あえ つみれ汁	590 25.9	米 さとう	ごま油 さといも	牛乳 いわしつみれ ぶたにく みそ	にんじん しょうが つぼづけ たまねぎ だいこん キャベツ もやし ごぼう	キムチ ねぎ えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	

★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、キャベツ、きゅうり、さつまいも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。
リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。