



れいわねんがつ がつこうきゅうしょくこんだてよていひょう しょうがつこう 令和4年11月 学校給食献立予定表(小学校) 津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)	おもなさいりょう		
			エネルギーのもとになる	からだつく 体を作るもとになる	からだちうしょく との 体の調子を整える
1(火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 おかかあえ スイートポテト	619 24.6	* 米ぬか油 こんにゃく さとう スイートポテト	牛乳 さつまあげ ぶたにく みそ かつおけずり	しょうが にんじん れんこん きゅうり キャベツ
2(水)	がんもうどん 牛乳 なめたけのあえ物	594 26.6	うどん さとう	牛乳 かまぼこ	にんじん ねぎ だいこん なめたけ
4(金)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ	591 23.8	* でんぶん ごま油 さといも さとう	牛乳 あつあげ ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ はくさい だいこん ちんげんサイ もやし ほうれんそう
7(月)	ごはん 牛乳 おでん キャベツのあえ物	595 26.8	* 米ぬか油 こんにゃく うずらたまご さつまあげ こんぶ	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん もやし ほうれんそう
8(火)	【いい歯の日献立】 ごはん 手作り青菜じやこふりかけ 牛乳 あじのきのこあんかけ 根菜汁	594 28.9	* でんぶん 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 しらすぼし かつおけずり あじ 油あげ みそ	こまつな だいこんば にんじん たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう しょうが だいこん れんこん
9(水)	【喬松小6年生が考えた献立】 カレーラーメン 牛乳 バンサンスー 富士山ゼリー	697 26.1	ちゅうかめん カレールウ さとう 米ぬか油 ゼリー	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ だいこん もやし
10(木)	【西小6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 ラッキー真だくさんシチュー コロコロサラダ	610 25.8	コッペパン 米ご ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム	にんじん はくさい キャベツ えだまめ
11(金)	ごはん 牛乳 キャベツ入りつくね 千草あえ いも団子汁	584 21.9	* 米ぬか油 さとう いもだんご	牛乳 とりにく 油あげ	もやし たまねぎ ねぎ
おかやまち さんち しょ うし うかん	14(月) 麦ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根とさつまいものみそ汁	590 25.5	* むぎ 米ぬか油 さつまいも	牛乳 とうふ のりつくだに 油あげ みそ	しょうが にんじん キャベツ だいこん
	15(火) 【久米中2-1が考えた勝負めし献立】 親子丼 牛乳 ほうれんそうのひたし みかん	609 25.9	* でんぶん	牛乳 とうふ かまぼこ	にんじん しらいたけ ほうれんそう もやし みかん
	16(水) ミートソーススパゲティ 牛乳 津山産梅ドレッシングサラダ	665 28.2	ソフトめん でんぶん 米ぬか油	牛乳 とうふ ハヤシルウ さとう	にんにく にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム うめ グリンピース プロッコリー キャベツ だいこん コーン
	17(木) セルフツナサラダサンド 牛乳 ワインナーとグリーンリーフのスープ煮	574 24.2	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ ワインナー	キャベツ にんじん リーフレタス
	18(金) ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 酢の物 けんちん汁	641 26.7	* ごま油 さとう こんにゃく	牛乳 さば みそ とうふ	ねぎ キャベツ にんじん ごぼう
	21(月) 【南小6年生が考えた献立】 焼き込みごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け ごまあえ 旬の豚汁	621 25.7	たきこみごはん(米) 米ぬか油 さとう ごま じがいも こんにゃく	牛乳 とりてん ぶたにく みそ	にんじん ピーマン はくさい もやし ねぎ
	22(火) 【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 ゆず香あえ ステイック納豆	594 28.8	* さとう	牛乳 たら つくね なつとう	にんじん はくさい キャベツ ゆず
	24(木) 【リクエスト給食】 バターロールパン 牛乳 ポトフ イタリアンサラダ ポテトフライ	671 23.5	バターロールパン さとう フライドポテト 米ぬか油 オリーブ油	牛乳 とうふ 牛乳	にんじん だいこん エリンギ さやいんげん きゅうり キャベツ
	25(金) 豚キムチ丼 牛乳 ナムル	566 24.1	* でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく 油あげ ハム	しょうが たまねぎ たけのこ キムチ
	28(月) 【リクエスト給食】 キーマカレーライス ナン 牛乳 大根サラダ	617 24.4	* 米ぬか油 カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ
29(火)	【日本よいとこ味めぐり~群馬県~】 ごはん 牛乳 ソースカツ こんにゃくのきんぴら おつきりこみ	581 22.3	* こんにゃく さとう さといも	牛乳 ごま油 ワンタン	にんじん しょうが しめじ
30(水)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 海藻のあえ物 りんご	637 27.2	ちゅうかめん さとう	牛乳 ごま油 米ぬか油	にんじん たまねぎ チングンサイ キャベツ りんご

★材料の太字は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』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、はくさい、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。

ふとじ  
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。

11月14日~18日はおかやま地産地消週間です！