



令和4年11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	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		
			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	からだちようし 体の調子を整える
1(火)	<b>【リクエスト給食】</b> ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 おかかあえ <b>スイートポテト</b>	619 24.6	米 米ぬか油 こんにやく さとう スイートポテト	牛乳 ぶたにく さつまあげ みそ かつおけずり	しょうが だいこん にんじん れんこん さやいんげん きゅうり キャベツ もやし
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 かりんとう かまぼこ がんもどき	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう だいこん はくさい 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	米 でんぷん ごま油 さとう	牛乳 あつあげ ハム	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ だいこん チンゲンサイ 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 さといも さとう	牛乳 うずらたまご さつまあげ ちくわ こんぶ	にんじん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう
8(火)	<b>【いい歯の日献立】</b> ごはん 手作り青菜じゃこふりかけ 牛乳 あじのきのこあんかけ 根菜汁	594 28.9	米 でんぷん 米ぬか油 さとう 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)	<b>【蕎麦小6年生が考えた献立】</b> <b>【リクエスト給食】</b> カレーラーメン 牛乳 バンサンスー <b>富士山ゼリー</b>	697 26.1	ちゅうかめん さつまいも カレーウ はるさめ さとう ごま油 米ぬか油 ゼリー	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし
10(木)	<b>【西小6年生が考えた献立】</b> コッペパン 牛乳 ラッキー具だくさんシチュー コロコロサラダ	610 25.8	コッペパン 米ぬか油 米こ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かりんとう ハム	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー キャベツ コーン 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 米ぬか油 さとう いもだんご	牛乳 かりんとう 油あげ	もやし たまねぎ ねぎ
おかやまちさんちしょうしゅうかん	14(月) むぎ 麦ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め 大根とさつまいものみそ汁	590 25.5	米 むぎ 米ぬか油 さとう さつまいも	牛乳 ぶたにく とうふ 油あげ のりつくね みそ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 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	米 でんぷん 米ぬか油	牛乳 かりんとう とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい 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 ハヤシルウ でんぷん さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく かりんとう	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 ブロッコリー 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 ウ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 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ ウインナー	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ リーフレタス
18(金)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 酢のもの けんちん汁	641 26.7	米 さとう ごま油 さといも こんにやく	牛乳 みそ さば とうふ	ねぎ ちくわ キャベツ ちくわ にんじん ちくわ ごぼう
21(月)	みなみしょう ねんせい かんが こんだて 【南小6年生が考えた献立】 炊き込みごはん 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 じゃがいも こんにやく	牛乳 とりてん ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう はくさい もやし だいこん ねぎ
22(火)	<b>【リクエスト給食】</b> ごはん 牛乳 寄せ鍋 ゆず香あえ スティック納豆	594 28.8	米 さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく たら あつあげ つくね ちくわ なっとう	にんじん だいこん はくさい なかねぎ キャベツ こまつな ゆず
24(木)	<b>【リクエスト給食】</b> バターロールパン 牛乳 ポトフ イタリアンサラダ <b>ポテトフライ</b>	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 かりんとう	にんじん たまねぎ だいこん エリンギ コーン さやいんげん きゅうり キャベツ ブロッコリー
25(金)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 ナムル	566 24.1	米 でんぷん さとう ごま油	牛乳 ぶたにく 油あげ ハム	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし たけのこ ねぎ だいこん キムチ チンゲンサイ
28(月)	<b>【リクエスト給食】</b> キーマカレーライス ナン 牛乳 大根サラダ	617 24.4	米 米ぬか油 カレーウ ナン じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう だいこん キャベツ コーン
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 こんにやくのきんぴら おつきりこみ	581 22.3	米 米ぬか油 こんにやく ごま油 さとう ワンタン さといも	牛乳 とんかつ さつまあげ みそ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん しめじ なかねぎ
30(水)	<b>【リクエスト給食】</b> 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 ごま油 さとう 米ぬか油	牛乳 なたね ぶたにく わかめ かんでん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし 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。



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！