



令和4年12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	からだちようし との 体の調子を整える	
1 (木)	セルフホキフライサンド 牛乳 コンソメスープ	600 21.7	コッペパン 米ぬか油	牛乳 ベーコン ホキフライ	きゅうり にんじん エリンギ キャベツ	たまねぎ はくさい こまつな
2 (金)	【向陽小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 すきやき 赤じそあえ	618 25.4	米 米ぬか油 こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ	にんじん はくさい なかねぎ だいこん	たまねぎ ごぼう あかじそ ほうれんそう もやし
5 (月)	【リクエスト給食】 セルフチキンライス 牛乳 冬野菜の具だくさんスープ フルーツポンチ	642 24.4	米 じゃがいも 米ぬか油 こんにやく ゼリー	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ だいこん なし パイン	にんじん ブロッコリー コーン グリーンピース
6 (火)	【日本よいとこ味めぐり〜宮城県〜】 あぶらふどん 油麩丼 牛乳 わかめの酢の物 ずんだ餅	662 28.9	米 米ぬか油 でんぷん さとう ずんだもち	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご	はくさい たまねぎ ねぎ	もやし にんじん
7 (水)	【リクエスト給食】 鮭のクリームソーススパゲティ 牛乳 コーヒー牛乳の素 クラッシュ大豆入りサラダ	693 29.2	ソフトめん 米ぬか油 コーヒー牛乳のもと 米こ	牛乳 ベーコン さけ だいず	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ さやいんげん だいこん
8 (木)	【津山・岡山食べようday】【リクエスト給食】 レーズンパン 牛乳 鶏肉のからあげ かぶのサラダ レタススープ	741 31.2	レーズンパン 米ぬか油 でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが たまねぎ レタス だいこん	にんにく にんじん かぶ ほうれんそう
9 (金)	ごはん 牛乳 つくねと根菜の煮物 おかかマヨあえ	593 22.9	米 こんにやく さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 つくね さつまあげ かつおけずり	にんじん れんこん さやいんげん もやし	たけのこ ごぼう キャベツ こまつな
12 (月)	【津山西中2-3が考えた勝負めし献立】 中華丼 牛乳 ツナの中華あえ みかん	596 25.2	米 米ぬか油 さとう だんぷん ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ さつまあげ	はくさい にんじん しいたけ だいこん	たけのこ もやし チンゲンサイ きゅうり みかん しょうが
13 (火)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 さばのゆずみそがけ ひたし かぼちゃのけんちん汁	712 26.9	米 米ぬか油 こんにやく だんぷん ごま油	牛乳 さば みそ とうふ	ゆず ねぎ はくさい ごぼう たまねぎ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ
14 (水)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 塩こんぶのあえ物 豆乳プリン	666 27.5	ちゅうかめん プリン ごま油	牛乳 ぶたにく こんぶ やきぶた	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん コーン こまつな キャベツ
15 (木)	【クリスマス献立】【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 グリルチキン もみの木サラダ 星のミネストローネ クリスマスケーキ	639 28.6	コッペパン 米ぬか油 米ぬか油 さとう 米こまカロニ ケーキ だいずバター	牛乳 とりにく ベーコン かんてん	にんにく きゅうり ブロッコリー トマト たまねぎ なかねぎ あかピーマン さやいんげん	ズッキーニ にんじん きピーマン
16 (金)	【リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	597 20.3	米 じゃがいも こんにやく 米ぬか油 カレールー	牛乳 ぎゅうにく	にんにく にんじん キャベツ だいこん	たまねぎ グリーンピース コーン
19 (月)	ごはん 牛乳 ホッケフライ ひじきのいため煮 豆腐のみそ汁	622 26.4	米 米ぬか油 さとう	牛乳 油あげ ひじき ちくわ とうふ みそ ホッケフライ	ねぎ ごぼう えのきたけ	にんじん えだまめ たまねぎ
20 (火)	ごはん 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	602 25.5	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう だんぷん	牛乳 とりにく さつまあげ しらすぼし うずらたまご	にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん	れんこん さやいんげん キャベツ
21 (水)	たんたんとうにゅう 担々豆乳うどん 牛乳 花野菜の甘酢あえ	642 27.6	うどん 米ぬか油 さとう だんぷん ごま	牛乳 みそ とうにゅう ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ カリフラワー チンゲンサイ	にんにく しいたけ たけのこ キャベツ にんじん ブロッコリー

★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。

★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 献立名が太字になっているのはリクエスト給食です。
給食 リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。