



令和4年12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			
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
1(木)	セルフホキフライサンド 牛乳 コンソメスープ	770 26.9	牛乳 ベーコン ホキフライ	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい エリンギ こまつな キャベツ	コッペパン 米ぬか油	
2(金)	【リクエスト給食】 どんこつラーメン 牛乳 海藻のあえ物 りんご	780 33.7	牛乳 なた ぶたにく くきわかめ 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	ちゅうかめん ごま油 さとう 米ぬか油	
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	766 28.3	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ にんじん だいこん ブロccoli なし たまねぎ コーン パイン グリンピース	米 じゃがいも 米ぬか油 こんにやく ゼリー	
6(火)	【日本よいとこ味めぐり〜宮城県〜】 油麩丼 牛乳 わかめの酢のもの ずんだ餅	771 33.1	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ たまご	はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ	米 さとう でんぷん ずんだもち ふ	
7(水)	ごはん 牛乳 つくねと根菜の煮物 おかかマヨあえ	708 26.5	牛乳 つくね さつまあげ かつおけずり	にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米 こんにやく さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	
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	915 38.4	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レタス かぶ だいこん ほうれんそう	レーズンパン でんぷん 米ぬか油 じゃがいも	
9(金)	【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	833 34.7	牛乳 ベーコン さけ だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	ソフトめん 米ぬか油 コーヒー牛乳のもと 米こ	
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	702 29.1	牛乳 ぶたにく ツナ なた さつまあげ	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり みかん だいこん しょうが	米 でんぷん さとう ごま油 米ぬか油	
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	851 31.2	牛乳 さば みそ とうふ	ゆず ねぎ ほうれんそう はくさい もやし ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう こんにやく ごま油	
14(水)	【リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	712 23.4	牛乳 ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ こんにやく	
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	769 34.2	牛乳 とりにく ベーコン かんでん	にんにく きゅうり ズッキーニ ブロッコリー トマト きピーマン たまねぎ ながねぎ にんじん あかピーマン さやいんげん	コッペパン でんぷん 米ぬか油 さとう 米こまカロニ ケーキ だいずバター	
16(金)	【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	794 32.7	牛乳 ぶたにく こんぶ やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ コーン ねぎ こまつな だいこん キャベツ	ちゅうかめん プリン ごま油	
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	716 29.3	牛乳 油あげ ひじき ちくわ とうふ みそ ホッケフライ	ねぎ にんじん ごぼう えだまめ えのきたけ たまねぎ	米 米ぬか油 さとう	
20(火)	ごはん 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	719 29.6	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 れんこん はくさい さやいんげん こまつな キャベツ きりぼしだいこん	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう でんぷん	

★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。