



令和5年1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	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし との調子を整える	エネルギーのもとになる				
10 (火)	【七草献立】 ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 七草あえ	702 27.5	牛乳 あつあげ	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん	にんじん れんこん こまつな はくさい	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ふりかけ	
11 (水)	【防災献立】 救給カレー 乾パン 牛乳 ポトフ 切干大根のサラダ	782 25.8	牛乳 ウインナー ひじき	とりにく ツナ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン	にんじん こまつな きりぼしだいこん	米 かんパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	じゃがいも ミックス	
12 (木)	コッペパン 牛乳 いわしのトマト煮 ブロッコリーのサラダ ラッキースープ	702 27.6	牛乳 いわしのトマト	ベーコン に	キャベツ にんじん チンゲンサイ	ブロッコリー たまねぎ コーン	コッペパン さとう	米ぬか油 じゃがいも	
13 (金)	ごもくうどん 牛乳 磯あえ 豆乳クリーム大福	747 30.6	牛乳 油あげ のり	とりにく かまぼこ	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん だいこん こまつな	うどん さとう だいふく		
16 (月)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 小餅雑煮	743 29.2	牛乳 かまぼこ	ぶり	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん えのきたけ	米 でんぷん	さとう もち	
17 (火)	【津山・岡山食べようday】 豚丼 牛乳 かす汁 抹茶ムース	850 32.7	牛乳 さけ	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	にんじん ごぼう しめじ	米 米ぬか油 こんにやく さけかす	でんぷん さとう ムース	
18 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ 赤じそあえ みぞれ汁	701 36.4	牛乳 みそ 油あげ	とりにく かまぼこ とうふ	にんにく キャベツ こまつな だいこん	しょうが もやし たまねぎ にんじん あかじそ ねぎ	米 でんぷん	さとう	
19 (木)	黒糖パン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 コールスローサラダ	744 27.7	牛乳	つくね	さやいんげん コーン きゅうり たまねぎ	キャベツ にんじん はくさい かぶ	黒糖パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	
20 (金)	【佐良山小6-2が考えた献立】 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ みかんゼリー	819 34.5	牛乳 ハム	とうにゅう とりにく	ブロッコリー ほうれんそう レモン にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん 米こ 米ぬか油 さとう ゼリー		
給 食 週 間	23 (月)	【カレーの日献立】 豆乳バターチキンカレー ナン 牛乳 カラフルサラダ	743 27.9	牛乳 とうにゅう とうにゅうクリーム	とりにく ハム	にんにく にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ キャベツ トマト ズッキーニ きピーマン	米 ナン 米ぬか油	じゃがいも カレールウ だいずバター
	24 (火)	【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり(ごはん・のり) 牛乳 鮭の塩焼き 梅おかかあえ すいとんのみそ汁	708 37.7	牛乳 ちくわ かつおげずり みそ	さけ のり	キャベツ だいこん にんじん ごぼう	うめ ほうれんそう はくさい ねぎ	米 すいとん	
	25 (水)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	749 31.1	牛乳	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん なごね ブロッコリー	はくさい えのきたけ みずな しょうが キャベツ だいこん	米 ゼリー	米ぬか油
	26 (木)	【昔の給食】 コッペパン 牛乳 鯨のオーロラソースあえ ツナサラダ 野菜スープ	822 38.5	牛乳 ベーコン	ツナ わかめ	はくさい にんじん かぶ	コーン たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 じゃがいも
	27 (金)	【日本よいとこ味めぐり献立～神奈川県～】 サンマーメン 牛乳 しゅうまい しらすと野菜の香味あえ	777 35.0	牛乳 しゅうまい	ぶたにく しらすぼし	しょうが にんじん きくらげ なごね	にんにく はくさい たまねぎ もやし だいこん キャベツ ねぎ	ちゅうかめん でんぷん さとう	ごま油
30 (月)	【セレクト給食】 ごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ 田舎汁 タルト(セレクト)	786 31.7	牛乳 とりにく	あじ 油あげ	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	にんじん きぬさや だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さとう さといも タルト	でんぷん	
31 (火)	【佐良山小6-1が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根のいためもの わかめのみそ汁	736 31.5	牛乳 ちくわ わかめ	とりにく 油あげ みそ	しょうが さやいんげん はくさい きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ ねぎ	米 米ぬか油	でんぷん さとう	

★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、にんじん、水菜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

★太字になっているのはリクエスト給食です。

♪リクエストしてくれたクラスを紹介します♪

1月17日(火)【抹茶ムース】北小4-1・一宮小6-1・久米中3-2

1月26日(木)【鯨のオーロラソースあえ】誠道小6年・久米中1-2

1月30日(月)【タルト】院庄小1年

