



令和4年10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					
			からだづく 体を作るものになる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
3(月)	あきやさい 秋野菜のカレーライス 牛乳 福神あえ	712 23.4	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ だいこん まいたけ	にんじん はくさい きゅうり ふくじんづけ グリーンピース	米 じゃがいも カレールー	米ぬか油 さつまいも	
4(火)	つやまにしちゆう 【津山西中2-1が考えた勝負めし献立】 リクエスト給食 ビビンバ 牛乳 春雨スープ 冷凍パイ	714 27.1	牛乳 ぎゅうにく みそ	ぶたにく たまご やきぶた	にんにく にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ はくさい パイ	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油	
5(水)	じゅうさんやこんだて 【十三夜献立】 ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 枝豆あえ いものこ汁	704 34.5	牛乳 みそ	さけ 油あげ	しめじ キャベツ えだまめ ごぼう ねぎ	にんじん もやし はくさい ねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ こんにやく さといも	米こ
6(木)	めあいご 【目の愛護デー献立】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 パンプキン豆乳シチュー 小松菜とコーンのサラダ	730 30.6	牛乳 とうにゆう	とりにく	にんにく にんじん さやいんげん だいこん キャベツ コーン	かぼちゃ たまねぎ こまつな	コッペパン 米こ ジャム	米ぬか油
11(火)	ちゅうせいしゅう 【中正小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 浅漬け なめこのみそ汁	740 30.3	牛乳 みそ さば	油あげ とうふ こんぶ	にんじん はくさい だいこん	ねぎ こまつな なめこ	米	
12(水)	つやま おかやまた 【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 糸寒天のあえ物	701 27.5	牛乳 あつあげ かんてん	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	なす たまねぎ チンゲンサイ だいこん	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん
13(木)	いちのみやしゅう 【一宮小6-1が考えた献立】 セルフチーズハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー	842 34.3	牛乳 ハンバーグ とうにゆう	チーズ ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ コーン	ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも 米こ	米ぬか油
14(金)	しゅうじつしゅう 【秀実小6年生が考えた献立】 リクエスト給食 キムチラーメン 牛乳 バンサンスー ミニ揚げパン	837 33.6	牛乳 きなこ	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり	キムチ にんじん ねぎ キャベツ もやし	ちゆかめん さとう パン	はるさめ ごま油 米ぬか油
17(月)	きたしゅう 【北小6年生が考えた献立】 さつまいもごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ほうれん草のひたし わかめのみそ汁	723 28.9	牛乳 油あげ とうふ	わかめ さんまのかんろに みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	はくさい たまねぎ にんじん	米 米ぬか油	さつまいも
18(火)	にほん 【日本よいとこ味めぐり〜鳥取県〜】 セルフどんどろけめし 牛乳 梅らっきょうあえ じゃぶ汁 梨ゼリー	711 30.3	牛乳 とうふ ちくわ	油あげ とりにく	にんじん ねぎ キャベツ しめじ	ごぼう らっきょう うめ もやし だいこん こまつな	米 こんにやく ゼリー	ごま油 さといも
19(水)	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の煮物 もやしのピリ辛あえ	711 27.9	牛乳 さつまあげ こうやどうふ	つくね	にんじん れんこん きゅうり もやし	たまねぎ さやいんげん だいこん	米 こんにやく ごま油	じゃがいも さとう
20(木)	いちのみやしゅう 【一宮小6-2が考えた献立】 コッペパン 牛乳 カレーコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	748 24.4	牛乳	ウインナー	キャベツ にんじん はくさい	コーン たまねぎ パセリ	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	コロッケ
21(金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	803 32.4	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース きゅうり	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	ソフトめん でんぷん 米ぬか油	ハヤシルウ さとう
24(月)	あきまつ 【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	723 26.6	牛乳 あなご れんこんのはさみあげ	たまご とうふ	さやいんげん たまねぎ えのきたけ	にんじん はくさい ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油	
25(火)	ごはん 牛乳 デジカルビ のりのナムル	700 27.4	牛乳 みそ のり	ぶたにく ハム	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん たけのこ ジャンボピーマン もやし	にんにく たまねぎ きゅうり	米 さつまいも さとう	米ぬか油 ごま油
26(水)	くめちゅう 【久米中2-2が考えた勝負めし献立】 ごはん 牛乳 豚じゃがじゃこあえ りんご	710 28.0	牛乳 さつまあげ	ぶたにく しらすぼし	にんじん さやいんげん もやし りんご	たまねぎ こまつな はくさい	米 じゃがいも こんにやく さとう	米ぬか油
27(木)	コッペパン 牛乳 ささみカツ フレンチサラダ トマトスープ	707 29.4	牛乳 ベーコン	ささみカツ	キャベツ だいこん エリンギ トマト	にんじん たまねぎ ブロッコリー	コッペパン 米ぬか油	さとう
28(金)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	747 32.9	牛乳 ぶたにく	かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	キャベツ コーン ねぎ もやし	ちゅうかめん さとう	ごま油 米ぬか油
31(月)	セルフキムタクごはん 牛乳 甘酢あえ つみれ汁	703 30.1	牛乳 いわしつみれ	ぶたにく みそ	にんじん しょうが つぼづけ たまねぎ だいこん キャベツ もやし ごぼう	キムチ ねぎ えだまめ	米 さとう	ごま油 さといも

★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、キャベツ、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。

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。