



令和5年2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 体を作るものとなる	からだちようし との調子を整える	エネルギーのもとになる
1 (水)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 福福あえ 鬼ちらし汁	708 31.2	牛乳 だいず いわしのうめに みそ かまぼこ ぶたにく	ふくじんづけ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにやく
2 (木)	【リクエスト給食】 セルフホットドッグ ケチャップ 牛乳 卵スープ	717 30.9	牛乳 ベーコン ウインナー たまご	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン じゃがいも でんぷん
3 (金)	肉うどん 牛乳 じゃこあえ 干し柿	732 30.7	牛乳 しらすぼし ぎゅうにく	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ もやし こまつな かき	うどん さとう
6 (月)	【受験応援献立】 セルフコーンピラフ 牛乳 受かつチャウダー カレーウインナーサラダ	731 26.9	牛乳 ベーコン とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー えだまめ チンゲンサイ キャベツ だいこん コーン	米 じゃがいも 米こ 米ぬか油
7 (火)	ごはん 飲むヨーグルト さばの竜田揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	804 30.5	のむヨーグルト さば ぶたにく さつまあげ とうふ 油あげ みそ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ	米 米ぬか油 こんにやく でんぷん さとう
8 (水)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	711 27.5	牛乳 とうふ たまご ハム ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく にんじん しょうが たまねぎ たけのこ だいこん もやし なごねぎ キャベツ	米 じゃがいも でんぷん さとう ごま油
9 (木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	790 29.9	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト コーン キャベツ きゅうり	コッペパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ
10 (金)	【弥生小6-3が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 パンサンスー ミニ揚げパン	858 36.0	牛乳 ぶたにく きなこ なると ハム	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん はるさめ さとう ごま油 パン 米ぬか油
13 (月)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 しそ昆布あえ はちみつレモンゼリー	770 28.2	牛乳 つくね しそこんぶ どりにつく とうふ	にんじん はくさい だいこん しめじ なごねぎ こまつな もやし キャベツ	米 米ぬか油 ゼリー
14 (火)	【津山西中2-2が考えた勝負めし献立】 キムチ丼 牛乳 パンバンジー いよかん	701 28.9	牛乳 ぶたにく 油あげ とりにつく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ たら はくさい キムチ だいこん チンゲンサイ いよかん	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油 ごま
15 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 土佐酢あえ なめこ汁	703 37.4	牛乳 ちくわ とうふ どりにつく かつおげずり みそ 油あげ	こまつな たまねぎ キャベツ なめこ にんじん きりぼしだいこん ねぎ	米 じゃがいも さとう
16 (木)	バターロールパン 牛乳 アジフライ 粒マスタードサラダ もち麦スープ	824 29.4	牛乳 ハム アジフライ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい	バターロールパン じゃがいも もちむぎ 米ぬか油 さとう
17 (金)	【弥生小6-2が考えた献立】 ミートソーススパゲティ 牛乳 いちご牛乳の素 ツナサラダ	873 36.0	牛乳 ツナ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース トマト キャベツ ほうれんそう	ソフトめん ハヤシルウ でんぷん 米ぬか油 いちご牛乳のもと
20 (月)	【弥生小6-1が考えた献立】 あんかけ丼 牛乳 春雨サラダ ぼんかん	710 27.7	牛乳 ぶたにく さつまあげ ハム	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きゅうり たけのこ えのきたけ なごねぎ だいこん ぼんかん	米 米ぬか油 でんぷん さとう はるさめ
21 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～新潟県～】 ごはん 牛乳 ぶりのから揚げ きりざい スキー汁	890 38.5	牛乳 なつとう とうふ ぶりにく みそ	しょうが つぼづけ ごまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 米ぬか油 でんぷん こんにやく さつまいも
22 (水)	【リクエスト給食】 カツカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	775 26.4	牛乳 とんかつ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう キャベツ	米 じゃがいも こんにやく カレールウ
24 (金)	みそ煮うどん 牛乳 干草あえ	702 31.6	牛乳 油あげ かまぼこ みそ とりにつく ひじき	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん さとう さいとも
27 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ ヨーグルト	764 29.8	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう
28 (火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン のりのナムル 五目スープ	759 31.5	牛乳 やきぶた とりにつく のり	しょうが にんにく ほうれんそう だいこん きゅうり もやし きくらげ にんじん はくさい ねぎ	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油

★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、大根、白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
 献立名が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。

