



令和5年5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	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		
			エネルギーのもとになる	からだつく 体を作るもとになる	からだちょうし との 体の調子を整える
1 (月)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 しゅうまい 糸 いと 寒天 かんてん のあえ物 もの	597 24.6	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう 牛乳 さつまあげ しゅうまい なると ぶたにく かんてん	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり はくさい だいこん にんじん キャベツ きぬさや
2 (火)	はちじゅうはちや こんだて 【八十八夜献立】 ごはん 牛乳 ちくわ しんちや の新茶揚げ あ たくあんあえ さつま汁 じる	605 22.2	米 こんにやく 米ぬか油	牛乳 油あげ ちくわのいそべあげ とりにく みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ せんちや もやし たくあん
8 (月)	ひ こんだて 【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 鶏肉 とり の更紗揚げ さらさあ 甘酢あえ あまず わかたけ わかたけ 汁 いちごゼリー	610 27.3	米 でんぶん ゼリー	米ぬか油 さとう 牛乳 とうふ わかめ とりにく かまぼこ	はくさい にんじん たけのこ えのきたけ こまつな もやし
9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉 ぶた のしょうが炒め いた 田舎汁 いなかじる	586 26.7	米 さとう	米ぬか油 さといも 牛乳 ちくわ みそ ぶたにく 油あげ	しょうが にんじん チンゲンサイ だいこん にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ
10 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ	602 27.4	ちゅうかめん ごま油	牛乳 ぶたにく やきぶた さとう	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ
11 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 レタススープ	573 25.7	コッペパン じゃがいも	牛乳 とりにく ウインナー さとう 米ぬか油	キャベツ にんじん レタス きゅうり たまねぎ
12 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き や あか 赤じそあえ たぬき汁 じる	591 27.5	米 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ 油あげ かわら かまぼこ	だいこん こまつな たまねぎ あかじそ もやし にんじん しめじ ねぎ
15 (月)	チキンカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ	586 24.4	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 カレーパウダー 牛乳 ツナ とりにく	にんにく にんじん キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース アスパラガス
16 (火)	ごはん 牛乳 あじのおろしだれかけ うどのきんぴら みそ汁 じる	598 27.7	米 さとう でんぶん	米ぬか油 こんにやく 牛乳 ぶたにく 油あげ あじ とうふ みそ	だいこん うど ごぼう はくさい しょうが にんじん さやいんげん ねぎ
17 (水)	とうにゅう 豆乳クリームスパゲティ 牛乳 キャベツサラダ	660 29.6	ソフトめん 米ぬか油	米こ 牛乳 とりにく とうにゅう ハム	にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん たまねぎ むきえだまめ きゅうり
18 (木)	コッペパン 牛乳 ささみカツ フレンチサラダ アルファベットマカロニのスープ	585 24.9	コッペパン さとう	米ぬか油 マカロニ 牛乳 ベーコン ささみカツ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン エリンギ
19 (金)	ごはん 牛乳 豚肉 ぶた と厚揚げ あつあ の煮物 にもの しお 塩こんぶあえ 納豆 なっとう	644 28.7	米 こんにやく 米ぬか油	じゃがいも さとう 牛乳 あつあげ こんぶ ぶたにく ちくわ なっとう	しょうが れんこん もやし ほうれんそう にんじん きぬさや だいこん
22 (月)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 さばのみそ煮 具 く だくさん汁 じる	621 28.6	米 さといも	牛乳 さばのみそ とりにく かつおけずり 油あげ	こまつな うめ たまねぎ ねぎ だいこんば にんじん だいこん
23 (火)	にほん 【日本よいとこ味めぐり献立～高知県～】 ぶた 豚にら丼 牛乳 かつおあえ ゆずゼリー	594 25.5	米 でんぶん	米ぬか油 ゼリー 牛乳 ぶたにく さつまあげ かつお	にんにく にんじん キャベツ たけのこ だいこん しょうが たまねぎ ほうれんそう はくさい
24 (水)	しお 塩ラーメン 牛乳 茎わかめのあえ物 もの	587 28.3	ちゅうかめん さとう	牛乳 ハム くきわかめ なると ぶたにく	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし
25 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳 鶏肉 とり のトマト煮 に スナッペンどう入りサラダ	627 24.9	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ 牛乳 とりにく	にんじん エリンギ スナッペンどう トマト コーン だいこん キャベツ
26 (金)	つやま おかやまた 【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 とり天 てん の香味だれかけ ひたし 豆腐 とうふ のみそ汁 じる	617 25.3	米 さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ とりてん 油あげ	にんにく ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ たまねぎ
29 (月)	ごはん 牛乳 ソースカツ ごま酢あえ ず しんたま 新玉ねぎのみそ汁 じる	583 22.7	米 ごま じゃがいも	牛乳 油あげ とんかつ みそ	こまつな だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん しめじ
30 (火)	ビビンバ 牛乳 春雨 はるさめ スープ	590 23.7	米 さとう はるさめ	牛乳 みそ ぎゅうにく 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 はくさい たまねぎ
31 (水)	ぶた 豚キムチうどん 牛乳 ナムル	589 28.2	うどん ごま油	牛乳 油あげ ハム つくね ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ キムチ ほうれんそう もやし

★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、うど、スナッペンどう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。

お知らせ

としま 戸島センターでは、すいようび きんようび しょうがっこう ちゅうがっこう こんだて いれか つく 水曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。
2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、水曜日と金曜日の両方の献立をご確認ください。