令和5年5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

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 体を作るもとになる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1（月）	中華丼　牛乳　しゅうまい　糸寒天のあえ物	702 28.1	牛乳　なると さつまあげ　ぶたにく しゅうまい　かんてん	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　キャベツ たけのこ　きぬさや きゅうり　はくさい　だいこん	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう ごま油
2（火）	【八十八夜献立】 ごはん　牛乳　ちくわの新茶揚げ たくあんあえ　さつま汁	704 25.2	牛乳　とりにく 油あげ　みそ ちくわのいそべあげ	にんじん　ごぼう **たまねぎ**　**ねぎ**　せんちゃ **ほうれんそう**　もやし キャベツ　たくあん	**米**　さつまいも こんにゃく　米ぬか油
8（月）	【こどもの日献立】 ごはん　牛乳　鶏肉の更紗揚げ　甘酢あえ 若竹汁　いちごゼリー	721 31.8	牛乳　とりにく とうふ　かまぼこ わかめ	はくさい　**こまつな** にんじん　もやし たけのこ　えのきたけ	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう ゼリー
9（火）	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが炒め　田舎汁	700 31.1	牛乳　ぶたにく ちくわ　油あげ みそ	**しょうが**　にんにく にんじん　**たまねぎ** **チンゲンサイ**　キャベツ だいこん　**ねぎ**	**米**　米ぬか油 さとう　さといも
10（水）	ごはん　牛乳　さわらのみそマヨネーズ焼き 赤じそあえ　たぬき汁	705 32.0	牛乳　さわら みそ　かまぼこ 油あげ	だいこん　もやし **こまつな**　にんじん **たまねぎ**　しめじ あかじそ　**ねぎ**	**米**　ごま油 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ
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	700 30.9	牛乳　ウインナー とりにく	キャベツ　きゅうり にんじん　**たまねぎ** **レタス**	コッペパン　さとう じゃがいも　米ぬか油
12（金）	しょうゆラーメン　牛乳　中華あえ	730 32.6	牛乳　やきぶた ぶたにく	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　もやし **ねぎ**　**ほうれんそう** だいこん　キャベツ	ちゅうかめん　さとう ごま油
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	700 28.3	牛乳　とりにく ツナ	にんにく　**たまねぎ** にんじん　グリンピース キャベツ　**アスパラガス** コーン	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ さとう
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	717 32.7	牛乳　あじ ぶたにく　とうふ 油あげ　みそ	だいこん　**しょうが** うど　にんじん ごぼう　さやいんげん はくさい　**ねぎ**	**米**　米ぬか油 さとう　こんにゃく でんぷん
17（水）	ごはん　牛乳　豚肉と厚揚げの煮物 塩こんぶあえ　納豆	758 32.5	牛乳　ぶたにく あつあげ　ちくわ こんぶ　なっとう	**しょうが**　にんじん れんこん　きぬさや もやし　だいこん **ほうれんそう**	**米**　じゃがいも こんにゃく　さとう 米ぬか油
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	718 30.0	牛乳　ささみカツ ベーコン	キャベツ　にんじん ブロッコリー　コーン **たまねぎ**　エリンギ **チンゲンサイ**	コッペパン　米ぬか油 さとう　マカロニ
22（月）	ごはん　手作り梅おかかふりかけ　牛乳 さばのみそ煮　具だくさん汁	716 31.7	牛乳　油あげ さばのみそに　とりにく かつおけずり	**こまつな**　だいこんば うめ　にんじん **たまねぎ**　だいこん **ねぎ**	**米**　さといも
23（火）	【日本よいとこ味めぐり献立～高知県～】 豚にら丼　牛乳　かつおあえ　ゆずゼリー	703 29.6	牛乳　さつまあげ ぶたにく　かつお 	にんにく　**しょうが** にんじん　**たまねぎ** キャベツ　たけのこ　だいこん にら　**ほうれんそう**　はくさい	**米**　米ぬか油 でんぷん　ゼリー
24（水）	【津山・岡山食べようday】 ごはん　牛乳　とり天の香味だれかけ ひたし　豆腐のみそ汁	740 29.8	**牛乳**　とりてん とうふ　油あげ みそ	にら　**しょうが** にんにく　**ほうれんそう** **キャベツ**　**もやし**　**ねぎ** にんじん　**たまねぎ**	**米**　米ぬか油 さとう　ごま油 でんぷん
25（木）	黒糖パン　牛乳　鶏肉のトマト煮 スナップえんどう入りサラダ	766 29.7	牛乳　とりにく 	にんじん　**たまねぎ** エリンギ　ブロッコリー スナップえんどう　トマト コーン　だいこん　キャベツ	こくとうパン　米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
26（金）	塩ラーメン　牛乳　茎わかめのあえ物	710 33.6	牛乳　なると ハム　ぶたにく くきわかめ	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　**チンゲンサイ** きゅうり　もやし	ちゅうかめん　ごま油 さとう　米ぬか油
29（月）	ごはん　牛乳　ソースカツ　ごま酢あえ 新玉ねぎのみそ汁	726 27.8	牛乳　とんかつ 油あげ　みそ	**こまつな**　キャベツ だいこん　にんじん **たまねぎ**　しめじ **ねぎ**	**米**　米ぬか油 ごま　さとう じゃがいも
30（火）	ビビンバ　牛乳　春雨スープ	704 27.5	牛乳　ぶたにく みそ　たまご ぎゅうにく　やきぶた	にんにく　だいずもやし 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	**米**　米ぬか油 さとう　ごま油 はるさめ
31（水）	ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 切干大根のあえ物	705 26.8	牛乳　とりにく あつあげ　かまぼこ	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　グリンピース きゅうり　キャベツ きりぼしだいこん	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく 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。
この他、キャベツ、大根、白菜、うど、スナップえん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

戸島センターでは、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。