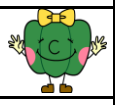
令和5年8.9月　学校給食献立予定表（小学校）

津山市立戸島学校食育センター

日付	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	体を作るもとになる	体の調子を整える
29（火）	ごはん　牛乳　鶏肉の香味だれかけ 赤じそあえ　みそ汁	577 30.6	**米**　さとう ごま油　でんぷん	牛乳　とりにく かまぼこ　油あげ みそ	にんにく　ねぎ　**しょうが** ながねぎ　**きゅうり**　にんじん だいこん　こまつな　**たまねぎ** はくさい　えのきたけ　あかじそ
30（水）	【リクエスト給食】 **冷やし**いか天ぷら**うどん**　うどんつゆ　牛乳　五目きんぴら	595 22.2	**うどん**　米ぬか油 こんにゃく　さとう ごま油	いかのてんぷら　牛乳 ぶたにく	**きゅうり**　**たまねぎ** だいこん　にんじん ごぼう　れんこん **ジャンボピーマン**
31（木）	【防災献立】 コッペパン　牛乳　常備野菜のポトフ 切干大根とツナのサラダ 	586 24.0	コッペパン 米ぬか油	牛乳　ベーコン ウインナー　ツナ わかめ	かぼちゃ　**たまねぎ** にんじん　さやいんげん きりぼしだいこん　コーン キャベツ
1（金）	ごはん　牛乳　冬瓜と豚肉の煮物 おかかあえ　わらびもち	652 25.9	**米**　じゃがいも さとう　こんにゃく 米ぬか油 わらびもち	かつおけずり　牛乳 ぶたにく　さつまあげ あつあげ	はくさい　にんじん もやし　**きゅうり** えだまめ　**しょうが** とうがん
4（月）	ごはん　牛乳　ホキのカリカリフライ ごまあえ　すまし汁	590 22.1	**米**　米ぬか油 ごま	牛乳　ホキフライ 油あげ　かまぼこ	**きゅうり**　だいこん こまつな　**たまねぎ** しめじ　にんじん ねぎ
5（火）	【沖縄献立】 タコライス　牛乳　もずくスープ　パインゼリー	609 22.6	**米**　米ぬか油 ゼリー	ぶたにく　チーズ 牛乳　もずく	にんにく　にんじん **たまねぎ**　セロリ― トマト　コーン　キャベツ チンゲンサイ　もやし
6（水）	【津山・岡山食べようday】 みそキムチラーメン　牛乳 きゅうりともやしのあえ物　津山産ピオーネ	642 29.1	**ちゅうかめん**　ごま油 さとう　米ぬか油	**ぶたにく**　みそ **牛乳**　ハム 	**しょうが**　にんにく キムチ　にんじん　**きゅうり** **たまねぎ**　たけのこ　**もやし** ねぎ　**だいこん**　**ピオーネ**
7（木）	セルフハンバーガー　ケチャップ　牛乳　コンソメスープ	597 26.8	コッペパン　じゃがいも	ハンバーガーパティ ウインナー　牛乳	キャベツ　**きゅうり** エリンギ　**たまねぎ** にんじん　さやいんげん
8（金）	ごはん　牛乳　デジプルコギ　のりのナムル	609 25.9	**米**　ごま油 はるさめ　でんぷん さとう	牛乳　ぶたにく みそ　ハム のり	にんにく　**しょうが** にんじん　**たまねぎ**　もやし キャベツ　たけのこ　ほうれんそう しめじ　にら　きりぼしだいこん
11（月）	ごはん　牛乳　あじのらっきょうソースがけ 刻み炒り大豆のあえ物　沢煮椀	630 31.4	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう	牛乳　あじ だいず　ぶたにく 油あげ	**たまねぎ**　**しょうが** にんじん　ほうれんそう　ねぎ はくさい　もやし　らっきょう だいこん　えのきたけ　ごぼう
12（火）	牛肉とごぼうのセルフ混ぜごはん　牛乳 秋なすのみそ汁　とうもろこし	603 26.7	米ぬか油　こんにゃく さとう　じゃがいも **米**	牛乳　ちくわ とうふ　みそ ぎゅうにく 	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　しいたけ えだまめ　なす　にんにく ねぎ　とうもろこし　ごぼう
13（水）	カレーソーススパゲティ　牛乳　レモンドレッシングサラダ	695 29.2	**ソフトめん**　米ぬか油 さとう　でんぷん カレールウ	牛乳　ハム とりにく　ベーコン	にんにく　にんじん **たまねぎ**　マッシュルーム さやいんげん　トマト　レモン ブロッコリー　キャベツ　**きゅうり**
14（木）	コッペパン　牛乳　かぼちゃひき肉フライ わかめサラダ　豆乳スープ 	600 23.1	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも	牛乳　ツナ わかめ　とうにゅう ベーコン	かぼちゃひきにくフライ　きゃべつ にんじん　だいこん **たまねぎ**　ブロッコリー
15（金）	麻婆丼　牛乳　バンサンスー　フルーツ杏仁豆乳プリン	628 23.9	**米**　米ぬか油 でんぷん　はるさめ さとう　ごま油 あんにんプリン	ぶたにく　とうふ みそ　牛乳 ハム	**しょうが**　にんにく **たまねぎ**　にんじん たけのこ　にら **きゅうり**　もやし
19（火）	【日本よいとこ味めぐり献立～島根県～】 うずめ飯　牛乳　あらめの炒め煮　巨峰ゼリー	603 23.6	**米**　さといも でんぷん　米ぬか油 さとう　ゼリー	とりにく　とうふ 牛乳　さつまあげ あらめ	だいこん　しいたけ にんじん　ねぎ ごぼう　さやいんげん
20（水）	【リクエスト給食】 **サラダ中華めん**　中華めんのたれ　牛乳 ジャンピーと豆腐の炒め物	618 26.8	米ぬか油　ごま油 **ちゅうかめん**	ハム　牛乳 ツナ　ベーコン とうふ	**きゅうり**　もやし にんじん　だいこん **ジャンボピーマン**　**たまねぎ** コーン
21（木）	コッペパン　牛乳　鮭のマスタードマヨネーズ焼き 枝豆サラダ　ミネストローネ	668 31.6	コッペパン　じゃがいも **米こ**　米ぬか油 さとう　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳　さけ ベーコン	にんにく　キャベツ だいこん　えだまめ にんじん　**たまねぎ** トマト　さやいんげん
22（金）	ごはん　牛乳　ユーリンチー　中華あえ 焼豚とチンゲンサイのスープ	629 26.2	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう ごま油	牛乳　とりにく やきぶた	**しょうが**　ながねぎ　コーン **きゅうり**　もやし　チンゲンサイ にんじん　ほうれんそう **たまねぎ**　たけのこ
25（月）	【秋の彼岸献立】【リクエスト給食】 **わかめごはん**　牛乳　高野豆腐の卵とじ 福神あえ　おはぎ 	724 28.8	米ぬか油　じゃがいも さとう　おはぎ **米**	牛乳　とりにく こうやどうふ　たまご わかめ	**たまねぎ**　にんじん しめじ　さやいんげん キャベツ　ほうれんそう ふくじんづけ
26（火）	ごはん　牛乳　酢豚　春雨スープ	595 22.2	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう はるさめ	牛乳　ぶたにく ベーコン	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　たけのこ **ジャンボピーマン**　はくさい チンゲンサイ
27（水）	五目うどん　牛乳　甘酢あえ	583 29.1	**うどん**　さとう	とりにく　ちくわ 油あげ　牛乳 ハム	**たまねぎ**　にんじん ねぎ　だいこん **きゅうり**　だいこんば
28（木）	バターロールパン　牛乳　ポークシチュー カラフルこんにゃくサラダ 	685 27.1	バターロールパン　こんにゃく じゃがいも　米ぬか油 さとう　デミグラスルウ ビーフシチュールウ	牛乳　ぶたにく	にんにく　**たまねぎ** エリンギ　にんじん えだまめ　トマト キャベツ　ブロッコリー
29（金）	【十五夜献立】 ごはん　牛乳　さばのみそ煮　ひたし　里芋汁　月見団子	664 25.6	**米**　さといも こんにゃく　だんご	牛乳　さばのみそに とうふ	だいこん　もやし こまつな　にんじん ごぼう　ねぎ

★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、なす、小松菜、ねぎ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。

「目標時間にいただきますキャンペーンでリクエスト給食に応募しよう！」にたくさんの応募ありがとうございました。リクエストのあった給食は随時登場するのでお楽しみに♪ リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。