



令和5年8.9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 体を作るものになる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとなる	
28 (月)	とりにく 牛乳 いなかじる 鶏そぼろ丼 牛乳 田舎汁	702 34.4	とりにく 牛乳 とうふ ちくわ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん	米 さとう	米ぬか油 じゃがいも
29 (火)	ごはん 牛乳 とりにく しょうみ 鶏肉の香味だれかけ あか 赤じそあえ みそ汁	701 37.1	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	米 ごま油	さとう でんぷん
30 (水)	ごはん 牛乳 とうがん ぶたにく にももの 冬瓜と豚肉の煮物 おかかあえ わらびもち	767 30.0	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	米 さとう	じゃがいも こんにやく 米ぬか油 わらびもち
31 (木)	【防災献立】 ミニコッペパン 全学栄救給カレー 牛乳 常備菜のポトフ 切干大根とツナのサラダ	700 21.9	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	コッペパン 救給カレー 米ぬか油	
1 (金)	【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	732 26.5	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	うどん 米ぬか油 こんにやく さとう ごま油	
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	742 26.6	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	米 ごま	米ぬか油
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	720 26.1	ぶたにく チーズ 牛乳 もずく	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト コーン キャベツ チンゲンサイ もやし	米 ゼリー	米ぬか油
6 (水)	ごはん 牛乳 デジブルコギ のりのナムル	727 30.1	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 たら きりぼしだいこん	米 はるさめ さとう	ごま油 でんぷん
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	699 30.3	ハンバーガーパティ ウインナー 牛乳	キャベツ しょうが エリンギ たまねぎ にんじん さやいんげん	コッペパン	じゃがいも
8 (金)	【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	773 34.6	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	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	ごま油 米ぬか油
13 (水)	【麻婆丼】 麻婆丼 牛乳 バンサンスー フルーツ杏仁豆乳プリン	750 27.7	ぶたにく とうふ みそ 牛乳 ハム	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく きゅうり たら もやし たまねぎ	米 でんぷん さとう あんぱんプリン	米ぬか油 はるさめ ごま油
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	763 28.1	牛乳 ツナ わかめ とうにゅう ベーコン	かぼちゃひき肉フライ きやべつ にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	
15 (金)	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	841 34.8	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	ソフトめん 米ぬか油 さとう	でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ
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	709 27.3	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	米 さいとも でんぷん 米ぬか油 さとう ゼリー	
20 (水)	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	770 31.9	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	米 米ぬか油 さとう ごま油	でんぷん さとう
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	813 37.7	牛乳 さけ ベーコン	にんにく しょうが だいこん たけのこ にんじん たまねぎ トマト さやいんげん	コッペパン じゃがいも 米ご 米ぬか油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
22 (金)	【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	750 31.9	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	米ぬか油 米ぬか油 ごま油 ちゅうかめん	
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	839 33.1	牛乳 とりにく こうや豆腐 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	米ぬか油 じゃがいも さとう おはぎ 米	
26 (火)	ごはん 牛乳 すぶた はるさめ 酢豚 春雨スープ	710 25.6	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	米 米ぬか油 はるさめ	でんぷん さとう
27 (水)	【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	750 28.1	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	米 こんにやく だんご	さいとも
28 (木)	バターロールパン 牛乳 ポークシチュー カラフルこんにやくサラダ	842 32.3	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 さやいんげん キャベツ ブロッコリー	バターロールパン こんにやく じゃがいも 米ぬか油 さとう デミグラスルー ビーフシチュールー	
29 (金)	五目うどん 牛乳 甘酢あえ	711 34.4	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	うどん さとう	

★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。

