令和5年10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
2（月）	ごはん　牛乳　秋なすのオイスターソース煮　中華塩こんぶあえ	593 25.0	**米**　米ぬか油 さとう　でんぷん ごま油	牛乳　ぶたにく あつあげ　こんぶ ハム	**しょうが**　なす にんじん　たまねぎ たけのこ　**チンゲンサイ** はくさい　きゅうり　もやし
3（火）	【久米中2-2が考えた勝負めし献立】 ごはん　牛乳　豚肉のしょうが炒め　みそ汁	590 26.7	**米**　さとう さつまいも　米ぬか油	牛乳　ぶたにく 油あげ　わかめ みそ	**しょうが**　にんにく にんじん　たまねぎ キャベツ　にら だいこん　ねぎ
4（水）	ミートソーススパゲティ　牛乳　大根サラダ	648 25.8	**ソフトめん**　米ぬか油 ハヤシルウ　でんぷん	牛乳　ぶたにく	にんにく　にんじん たまねぎ　しいたけ グリンピース　トマト　コーン だいこん　ほうれんそう
5（木）	コッペパン　牛乳　タンドリーチキン　グリーンサラダ　野菜スープ	577 30.9	コッペパン　米ぬか油 さとう	牛乳　とりにく とうにゅうヨーグルト ウインナー	にんじん　エリンギ さやいんげん　にんにく ブロッコリー　キャベツ きゅうり　たまねぎ　はくさい
6（金）	【久米中2-1が考えた勝負めし献立】 ごはん　牛乳　鮭のみそ焼き　赤じそあえ　豚じゃが汁 一口りんごゼリー	609 31.2	**米**　じゃがいも こんにゃく　ゼリー	牛乳　さけ みそ　ぶたにく 油あげ	キャベツ　だいこん **こまつな**　にんじん ごぼう　ねぎ あかじそ
10（火）	ごはん　牛乳　いわしの梅煮 ジャンピーと根菜の炒め物　豆腐のみそ汁	609 27.7	**米**　ごま油 さとう	牛乳　さつまあげ いわしのうめに　みそ 油あげ　とうふ	れんこん　にんじん ごぼう　**ジャンボピーマン** たまねぎ　しめじ ねぎ
11（水）	【リクエスト給食】 **しょうゆラーメン**　牛乳　糸寒天の中華あえ　**ミニ揚げパン**	686 28.5	**ちゅうかめん**　ごま油 さとう　コッペパン 米ぬか油	牛乳　やきぶた ぶたにく　ハム きなこ　かんてん	**しょうが**　にんじん たまねぎ　コーン **チンゲンサイ**　だいこん きゅうり
12（木）	【目の愛護デー献立】 コッペパン　牛乳　キャロットクリーム煮　かぼちゃサラダ	630 25.7	コッペパン　じゃがいも **米こ**　米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく チキンハム	たまねぎ　にんじん エリンギ　ほうれんそう かぼちゃ　きゅうり キャベツ
13（金）	【津山・岡山食べようday】 ごはん　牛乳　鶏肉と野菜のみそ煮　甘酢あえ	587 23.4	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう	**牛乳**　**とりにく** あつあげ　みそ かまぼこ	**しょうが**　**はくさい** にんじん　さやいんげん **だいこん**　**キャベツ** **こまつな**
16（月）	【秋祭り献立】 まつり寿司　牛乳　れんこんのはさみ揚げ　すまし汁	601 23.7	ちらしずし(**米**) 米ぬか油	牛乳　たまご あなご　わかめ れんこんのはさみあげ とうふ	さやいんげん　にんじん たまねぎ　はくさい えのきたけ　ねぎ
17（火）	ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかかあえ　みそ汁	570 22.1	**米**　米ぬか油 さといも	牛乳　油あげ かつおけずり　みそ ちくわのいそべあげ	ブロッコリー　はくさい だいこん　たまねぎ にんじん　ねぎ
18（水）	きつねうどん　牛乳　小松菜のあえ物	600 34.6	**うどん**　さとう	牛乳　とりにく 油あげ　ちくわ こんぶ	だいこん　にんじん しめじ　たまねぎ ねぎ　**こまつな** もやし
19（木）	【リクエスト給食】 **セルフホットドック**　ケチャップ　牛乳　豆乳コーンクリームスープ	600 27.9	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも　**米こ**	牛乳　ウインナー とりにく　とうにゅう	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ **チンゲンサイ**　コーン
20（金）	【津山西中2-1が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん　牛乳　麻婆豆腐　バンサンスー　**はちみつレモンゼリー**	726 25.5	**米**　ごま油 でんぷん　はるさめ さとう　ゼリー	牛乳　ぶたにく とうふ　みそ ハム	にんにく　**しょうが** にんじん　たまねぎ たけのこ　にら きゅうり　もやし
23（月）	【リクエスト給食】 豆乳バターチキン**カレー**　**ナン**　牛乳　コールスローサラダ	637 21.3	**米**　じゃがいも カレールウ　ナン ノンエッグマヨネーズ だいずバター	牛乳　とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく　たまねぎ にんじん　トマト だいこん　キャベツ きゅうり
24（火）	【日本よいとこ味めぐり献立～京都府～】【リクエスト給食】 ごはん　牛乳　赤魚の西京焼き　黒豆とごまのあえ物 ゆばのすまし汁　**抹茶のデザート**	588 28.0	**米**　ムース ごま	牛乳　ゆば あかうおのさいきょうづけ くろまめ	たまねぎ　にんじん えのきたけ　ねぎ だいこん　**こまつな** もやし
25（水）	ソース五目そば　牛乳　ひじきとコーンのあえ物	617 27.2	**ちゅうかめん**　米ぬか油 でんぷん	牛乳　ぶたにく かまぼこ　ひじき	**しょうが**　たまねぎ はくさい　にんじん キャベツ　もやし　もやし **ジャンボピーマン**　ほうれんそう
26（木）	【友好交流都市サンタフェ献立】 スイートポテトパン　牛乳　チリコンカン　サルササラダ	615 27.1	スイートポテトパン じゃがいも　さとう きんときまめ　米ぬか油	牛乳　ぶたにく ツナ　だいず	にんにく　たまねぎ にんじん　さやいんげん トマト　キャベツ きゅうり　レモン
27（金）	【十三夜献立】 ごはん　牛乳　芋煮　枝豆あえ	596 25.8	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう	牛乳　ぎゅうにく あつあげ　ひらてん ハム	にんじん　だいこん しめじ　ねぎ えだまめ　はくさい もやし
30（月）	【津山西中2-4が考えた献立】 さつまいもごはん　牛乳　鶏肉のから揚げ 白菜ときゅうりのあえ物　豚汁	679 30.9	**米**　さつまいも 米ぬか油　でんぷん こんにゃく	牛乳　とりにく ぶたにく　油あげ みそ	にんにく　**しょうが** もやし　はくさい きゅうり　にんじん ごぼう　ねぎ　だいこん
31（火）	【リクエスト給食】 ごはん　牛乳　デジカルビ　切干大根のナムル　**みかん**	652 25.0	**米**　米ぬか油 トッポギ　さとう ごま油	牛乳　ぶたにく みそ　ハム	にんじん　たけのこ　みかん キャベツ　たまねぎ　もやし ながねぎ　**しょうが**　にんにく ほうれんそう　きりぼしだいこん

★**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、ねぎ、大根、白菜、ほうれん草、きゅうり、なす、トマト、さつまいも、白ネギ、キャベツ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、献立及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。