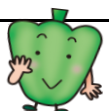




令和5年10月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立戸島学校食育センター

ひづけ 日付		こん だて めい 献 立 名		エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う		
					からだつく 体を作るものになる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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		708 29.0	牛乳 あつあげ ハム ぶたにく こんぶ	しょうが にんじん たけのこ はくさい きゅうり なす たまねぎ チンゲンサイ もやし	米 さとう ごま油 米ぬか油 でんぶん
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 冷凍みかん		740 31.6	牛乳 油あげ みそ ぶたにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ だいこん ねぎ にら	米 さつまいも 米ぬか油
4 (水)		【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		723 36.5	牛乳 みそ 油あげ さけ ぶたにく	キャベツ ごぼう あかじそ だいこん にんじん ねぎ	米 じゃがいも こんにやく ゼリー
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		701 36.5	牛乳 とうにゅうヨーグルト ウインナー とりにく	にんじん さやいんげん ブロッコリー きゅうり エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ はくさい	コッペパン 米ぬか油 さとう
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		705 30.7	牛乳 油あげ いわしのうめ 豆腐	れんこん ごぼう たまねぎ ねぎ ジャンボピーマン しめじ	米 さとう ごま油
11 (水)		【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		701 27.1	牛乳 あつあげ かまぼこ とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん ちまき じゃがいも さやいんげん キャベツ	米 さとう 米ぬか油 こんにやく
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		767 30.6	牛乳 チキンハム とりにく	たまねぎ エリンギ かぼちゃ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ
13 (金)		【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		799 33.0	牛乳 ぶたにく きなこ やきぶた ハム かんてん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり にんじん コーン だいこん	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 コッペパン
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		724 27.7	牛乳 あなご れんこんのはさみ揚げ とうふ たまご わかめ	さやいんげん たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油
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		755 27.5	牛乳 かつおけずり ちくわのいそべ揚げ 油あげ みそ	ブロッコリー だいこん にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	米 さとう 米ぬか油
18 (水)		【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		849 29.6	牛乳 とうふ ハム ぶたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ にら もやし	米 でんぶん さとう はるさめ ゼリー
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		733 33.6	牛乳 とりにく とうにゅう ウインナー	キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 米こ
20 (金)		きつねうどん 牛乳 小松菜のあえ物		708 40.4	牛乳 油あげ こんぶ とりにく ちくわ	だいこん しめじ ねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな	うどん さとう
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		724 23.6	牛乳 とうにゅう とうにゅうクリーム とりにく	にんにく にんじん だいこん きゅうり たまねぎ トマト キャベツ	米 カレールウ ナン ノンエッグマヨネーズ だいずバター
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		700 33.1	牛乳 あかうおのさいきょうづけ くらめ ゆば	たまねぎ えのきたけ だいこん もやし にんじん ねぎ こまつな	米 ごま ムース
25 (水)		【十三夜献立】 ごはん 牛乳 芋煮 枝豆あえ		711 30.0	牛乳 あつあげ ハム ぎゅうにく ひらてん	にんじん しめじ えだまめ もやし だいこん ねぎ はくさい	米 さとう 米ぬか油 こんにやく
26 (木)		【友好交流都市サタフェ献立】 スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン サルササラダ		750 32.3	牛乳 ツナ ぶたにく だいず	にんにく にんじん トマト きゅうり たまねぎ さやいんげん キャベツ レモン	スイートポテトパン じゃがいも きんときまめ 米ぬか油 さとう
27 (金)		ソース五目そば 牛乳 ひじきとコーンのあえ物		747 32.3	牛乳 かまぼこ ぶたにく ひじき	しょうが はくさい キャベツ じゃがいも もやし ジャンボピーマン	ちゅうかめん 米ぬか油 でんぶん
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		779 33.9	牛乳 ぶたにく みそ とりにく 油あげ	にんにく もやし きゅうり ごぼう ねぎ だいこん しょうが はくさい にんじん	米 さつまいも 米ぬか油 こんにやく でんぶん
31 (火)		ごはん 牛乳 デジカルビ 切干大根のナムル		723 28.2	牛乳 みそ ぶたにく ハム	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん	米 トッポギ ごま油 米ぬか油 さとう

★本字は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の本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
献立名が本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。