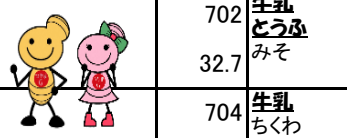
令和5年11月　学校給食献立予定表（中学校）

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（水）	ごはん　牛乳　キャベツ入り平つくね　しそポン酢あえ 木の葉汁	700 29.9	牛乳　かまぼこ とりにく　つくね 油あげ	**キャベツ**　**だいこん** **こまつな**　かぼちゃ たまねぎ　ねぎ あかじそ	**米**
2（木）	コッペパン　牛乳　アジフライ フレンチサラダ　野菜スープ	715 28.6	牛乳　アジフライ ベーコン	**キャベツ**　**だいこん** ブロッコリー　たまねぎ にんじん　**はくさい** しめじ　さやいんげん	コッペパン　米ぬか油 さとう
6（月）	【リクエスト給食】 ごはん　牛乳　**おでん**　甘酢あえ	729 32.5	牛乳　ぎゅうにく うずらたまご　あつあげ ひらてん　ちくわ こんぶ　ハム	にんじん　**だいこん** **こまつな**　**はくさい**	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう
7（火）	【いい歯の日献立】 ごはん　牛乳　さんまの甘露煮　ごぶ漬けあえ　根菜汁	700 31.4	牛乳　とりにく 油あげ　みそ さんまのかんろに	きゅうり　**キャベツ** にんじん　もやし たまねぎ　れんこん　ごぶづけ ごぼう　ねぎ	**米**
8（水）	【津山西中2-3が考えた献立】 ごはん　牛乳　チキン南蛮　ノンエッグタルタルソース ほうれん草のあえ物　さつまいも汁	727 28.0	牛乳　とりてん	**はくさい**　もやし ほうれんそう　たまねぎ にんじん　えのきたけ ねぎ	**米**　さとう ノンエッグタルタルソース さつまいも　米ぬか油
9（木）	【リクエスト給食】 黒糖パン　牛乳　**コーヒー牛乳の素**　ポトフ　グリーンサラダ	704 29.0	牛乳　とりにく ウインナー	にんじん　たまねぎ **だいこん**　さやいんげん ブロッコリー　**キャベツ** きゅうり	こくとうパン　じゃがいも 米ぬか油　さとう コーヒー牛乳のもと
10（金）	【リクエスト給食】 **塩ラーメン**　牛乳　こんにゃくのあえ物 豆乳ヨーグルトムース	709 29.0	牛乳　なると ぶたにく	**しょうが**　にんじん たまねぎ　**チンゲンサイ** **だいこん**　もやし きゅうり	**ちゅうかめん**　さとう 米ぬか油　こんにゃく ごま油 ムース
おかやま地産地消週間 13（月）	鶏ごぼうごはん　牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め　秋のみそ汁	702 32.7	**牛乳**　**ぶたにく** **とうふ**　油あげ みそ	**しょうが**　**キャベツ** **もやし**　にんじん たけのこ　**こまつな** なめこ　**はくさい**　**ねぎ**	とり**ごぼう**ごはん(**米**) さとう　じゃがいも 米ぬか油
14（火）	親子丼　牛乳　おかかあえ　津山産新高梨ゼリー	704 31.9	**牛乳**　**たまご** ちくわ　**とりにく** かつおけずり	にんじん　たまねぎ **ねぎ**　**ほうれんそう** **もやし**　きりぼしだいこん	**米**　米ぬか油 でんぷん　**ゼリー**
15（水）	ごはん　岡山県産のり佃煮　牛乳 さばの香味だれかけ　大根なます　すまし汁	765 32.3	**牛乳**　さば かまぼこ　とうふ **のりつくだに**	**ながねぎ**　**しょうが** **ねぎ**　**だいこん** にんじん　**チンゲンサイ** たまねぎ　えのきたけ	**米**　さとう
16（木）	コッペパン　岡山県産ピオーネジャム　牛乳 鶏肉ともち麦のトマト煮　ごまドレサラダ	758 31.5	**牛乳**　**とりにく** ハム	にんじん　たまねぎ ブロッコリー　トマト **キャベツ**　**きゅうり** **だいこん**	**コッペパン**　**ジャム** 米ぬか油　じゃがいも **もちむぎ**　ごま
17（金）	豆乳クリームソーススパゲティ　牛乳 津山産梅ドレッシングサラダ	713 27.7	**牛乳**　ベーコン とうにゅう　**とりにく**	うめ　たまねぎ　ブロッコリー **はくさい**　にんじん さやいんげん　**マッシュルーム** **キャベツ**　**だいこん**　コーン	**ソフトめん**　さとう 米ぬか油　**米こ** **うめジャム**
20（月）	【中正小6年生が考えた献立】 麦ごはん　牛乳　鮭の塩焼き　ゆず香あえ　豚汁	701 39.9	牛乳　さけ かまぼこ　ぶたにく 油あげ　みそ	**キャベツ**　もやし **こまつな**　ゆず にんじん　**だいこん** ねぎ	**米**　むぎ さとう　じゃがいも
21（火）	【日本よいとこ味めぐり献立～長野県～】 セルフキムタクごはん　牛乳　なめたけあえ 大平汁　プルーン	705 30.6	牛乳　ぶたにく とりにく	にんじん　たまねぎ　キムチ つぼづけ　えだまめ　ほうれんそう もやし　**はくさい**　ねぎ なめたけ　ごぼう　プルーン	**米**　ごま油 こんにゃく　さといも
22（水）	【津山西中2-2が考えた献立】 ごはん　牛乳　カレーメンチカツ きゅうりとわかめの酢の物　けんちん汁	710 29.5	牛乳　カレーメンチカツ わかめ　とうふ 油あげ　しらすぼし	きゅうり　**キャベツ** もやし　にんじん たまねぎ　ねぎ	**米**　米ぬか油 さとう　さといも こんにゃく　ごま油
24（金）	五目あんかけうどん　牛乳　千草あえ　紫芋チップス	736 32.3	牛乳　油あげ とりにく　ちくわ こんぶ　ひじき	にんじん　たまねぎ **しょうが**　しめじ ねぎ　**キャベツ** **だいこん**	**うどん**　でんぷん むらさきいもチップス
27（月）	ごはん　牛乳　厚揚げのオイスターソース煮 のりの中華あえ　みかん	742 29.9	牛乳　ぶたにく あつあげ　ハム のり	**しょうが**　にんじん たまねぎ　たけのこ **はくさい**　**チンゲンサイ**　きゅうり **だいこん**　もやし　みかん	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう ごま油
28（火）	ごはん　牛乳　白身魚のちゃんちゃん焼き　ふきよせ汁	708 32.0	牛乳　メルルーサ だいずバター　みそ とりにく	にんにく　**キャベツ** たまねぎ　コーン　**ながねぎ** ねぎ　にんじん　れんこん しめじ　さやいんげん	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう なまふ　さつまいも
29（水）	【リクエスト献立】 ポーク**カレーライス**　牛乳　ブロッコリーのサラダ	705 24.0	牛乳　ぶたにく	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース **だいこん**　**キャベツ** ブロッコリー	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ さとう
30（木）	【西小6年生が考えた献立】 セルフ照り焼きチキンバーガー　牛乳 ポテトサラダ　コンソメスープ	804 33.7	牛乳　とりにく ベーコン	コーン　きゅうり にんじん　たまねぎ **はくさい**　**こまつな**	コッペパン　さとう でんぷん　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油



★材料の**太字**は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の**太字**は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、さつまいも、ねぎ、ほうれんそ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。

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。

11月13日～17日はおかやま地産地消週間です！