



令和5年12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



| 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 | | |
|-----------|---|----------------------------|---|---|--|
| | | | エネルギーのもとになる | からだづく 体を作るもとになる | からだちよう との 体の調子を整える |
| 1(金) | 【リクエスト給食】 ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ | 591 20.8 | 米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ さとう | 牛乳 ぶたにく | にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ だいこん |
| 4(月) | ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 刻み炒り大豆あえ 根菜汁 | 608 25.3 | 米 米ぬか油 さといも ごま油 | 牛乳 ちくわ こもちししゃもフライ だいたず 油あげ | ほうれんそう だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ |
| 5(火) | ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 鶏肉の野菜あんかけ 豚汁 | 586 31.0 | 米 さとう ごま油 でんぷん こんにやく | 牛乳 かつおけずり グリルチキン ぶたにく みそ | だいこんば こまつな たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン かぼちゃ しいたけ しょうが はくさい |
| 6(水) | ミートソーススパゲティ 牛乳 はくさいサラダ | 663 27.6 | ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん さとう | 牛乳 ぶたにく ハム | にんにく にんじん たまねぎ グリンピース トマト はくさい ブロッコリー コーン |
| 7(木) | 【北小6年1組が考えた献立】【クリスマス献立】【リクエスト給食】 スイートポテトパン 牛乳 ツリーハンバーグ カラフルこんにやくサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ | 654 24.3 | スイートポテトパン 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう ケーキ | 牛乳 ベーコン ハンバーグ | きゅうり えだまめ あかたまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー |
| 8(金) | 【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 塩ちゃんこ鍋 おかかあえ りんご | 612 24.9 | 米 はるさめ | 牛乳 つくね ぶたにく 油あげ とうふ かつおけずり | だいこん しめじ しょうが なかなねぎ ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ もやし りんご |
| 11(月) | 【リクエスト給食】 セルフチャーハン 牛乳 五目スープ フルーツあんんにんポンチ | 589 22.2 | 米 米ぬか油 ごま油 あんにんどうふ | 牛乳 やきぶた ぶたにく とりにく とうふ | にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい コーン チンゲンサイ なかなねぎ みかん もも パイン |
| 12(火) | 【日本よいとこ味めぐり献立～岩手県～】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 さばのゆずみそがけ 茎わかめのあえ物 ひつつみ汁 ブルーベリークレープ | 811 27.3 | 米 でんぷん 米ぬか油 さとう すいとん クレープ | 牛乳 さば みそ くきわかめ | ゆず キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ |
| 13(水) | 【弥生小6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 キムチラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー | 672 27.6 | ちゅうかめん ごま油 米ぬか油 はるさめ さとう | 牛乳 ぶたにく ぎょうざ ハム | しょうが にんにく キムチ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ なかなねぎ もやし |
| 14(木) | コッペパン 牛乳 ボルシチ ひじき入りごまドレサラダ | 581 25.6 | コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう ごま | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ひじき とうにゅうクリーム | にんにく にんじん たまねぎ かぶ きゅうり ブロッコリー トマト キャベツ だいこん |
| 15(金) | ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 福神あえ | 591 24.4 | 米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう | 牛乳 ぶたにく さつまあげ | しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし ふくじんづけ |
| 18(月) | 【リクエスト給食】 赤じそごはん 牛乳 みそおでん かぶのゆず香あえ | 591 25.3 | 米 こんにやく さといも さとう | 牛乳 ぶたにく あつあげ うずらたまご ひらてん かまぼこ みそ ちくわ こんぶ | だいこん にんじん あかじそ かぶ もやし だいこんば ゆず |
| 19(火) | ごはん 牛乳 いかの更紗揚げ ひたし 田舎汁 | 601 27.9 | 米 でんぷん 米ぬか油 さつまいも | 牛乳 いか とりにく | しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ |
| 20(水) | ちから 力うどん 牛乳 きんぴらごぼう | 640 32.2 | うどん さとう こんにやく 米ぬか油 ごま油 もちいなり | 牛乳 かまぼこ とりにく さつまあげ こんぶ | れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう さやいんげん |

★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、にんじん、さつまいも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。

