



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

