



令和5年12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	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1(金)	【南小6年が考えた献立】 【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 しゅうまい もやしと大根のあえ物	752 36.0	牛乳 なたと ぶたにく しゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし だいこん ほうれんそう	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油
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	703 28.4	牛乳 ちくわ こもちししゃもフライ だいず 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	米 米ぬか油 さといも ごま油
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	700 36.3	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	米 さとう ごま油 でんぷん こんにやく
6(水)	【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	726 28.9	生乳 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 ながねぎ ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ もやし りんご	米 はるさめ
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	739 28.4	牛乳 ペーコン 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	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
8(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 はくさいサラダ	797 32.5	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	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん さとう
11(月)	【リクエスト給食】 セルフチャーハン 牛乳 五目スープ フルーツあんじんポンチ	703 25.7	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 ながねぎ みかん もも パイ	米 米ぬか油 ごま油 あんじんどうふ
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 ひつみつ汁 ブルーベリークレープ	902 29.9	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	米 でんぷん 米ぬか油 さとう すいとん クレープ
13(水)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 福神あえ	709 28.5	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	米 米ぬか油 じゃがいもこんにやく さとう
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	708 30.5	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	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう ごま
15(金)	【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 の飲むヨーグルト あげぎょうざ バンサンスー	704 28.0	のむヨーグルト ハム ぎょうざ ぶたにく	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 ながねぎ もやし	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油 はるさめ さとう
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	705 29.4	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	米 こんにやく さといも さとう
19(火)	ごはん 牛乳 いかの更紗揚げ ひたし 田舎汁	701 30.9	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	米 でんぷん 米ぬか油 さつまいも

★**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。



★**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。