



# 令和6年1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

ひつげ 日付	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(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	からだちよし との 体の調子を整える
10 (水)	【七草献立】 七草あんかけうどん 牛乳 甘酢あえ	573 29.1	うどん どんぶり さとう	牛乳 油あげ とりにく ちくわ こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん かぶ せり キャベツ こまつな きゅうり もやし
11 (木)	【弥生小6年3組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 冬のクリームシチュー カラフルサラダ	600 24.5	コッペパン じゃがいも 米こ こんにやく コーヒー牛乳のもと 米ぬか油	牛乳 つくね ハム	たまねぎ ほうれんそう だいこん はくさい コーン にんじん キャベツ きピーマン ズッキーニ あかピーマン
12 (金)	【朝ごはん参考献立】 ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 ツナマヨ 豚汁 みかん	611 24.3	米 さつまいも こんにやく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 のり ツナ ぶたにく みそ	きゅうり もやし はくさい にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みかん
15 (月)	【秀実小6年生が考えた献立】 ごはん ミニナン 牛乳 カレースープ煮 冬野菜サラダ 一口りんごゼリー	620 25.0	米 ナン カレールウ 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	牛乳 とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ ほうれんそう だいこん
16 (火)	【天津飯 牛乳 刻み炒り大豆の中華あえ】	589 25.5	米 ごま油 米ぬか油 さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく かまぼこ だいず ごもくたまご	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ だいこんば
17 (水)	【リクエスト給食】 みそラーメン 牛乳 ショーロンポー 茎わかめのあえ物	609 25.7	ちゅうかめん ごま油 さとう	牛乳 くきわかめ ぶたにく かまぼこ ショーロンポー みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン ねぎ はくさい たまねぎ もやし
18 (木)	【佐良山小6年生が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 野菜たっぷりメンチカツ こんにやくサラダ コンソメスープ	686 22.5	バターロールパン 米ぬか油 こんにやく	牛乳 ウインナー メンチカツ	だいこん きゅうり ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん
19 (金)	【ごはん 牛乳 たらと冬野菜のチゲ ナムル】	592 28.3	米 ごま油	牛乳 ぶたにく つくね たら あつあげ みそ ハム	にんじん たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん
22 (月)	【一宮小6年2組が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 ほかほかおでん ほうれん草のひたし スイートポテト	643 26.5	米 さといも こんにやく さとう スイートポテト	牛乳 ぶたにく うずらたまご あつあげ ひらてん ちくわ わかめ	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう もやし
23 (火)	【東小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン バンサンサー 旬の野菜スープ	626 25.2	米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま油 はるさめ	牛乳 とりにく ハム やきぶた	にんにく しょうが もやし きゅうり はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ
24 (水)	【津山産たっぷり献立】 みぞれうどん 牛乳 こまつなとコーンのあえ物 津山産ピオーネゼリー	581 27.3	うどん でんぷん さとう ゼリー	牛乳 とりにく ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ だいこん ねぎ こまつな もやし コーン
25 (木)	【昔の給食】 コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 トマトシチュー キャベツサラダ	610 25.7	コッペパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも さとう 米こ	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん ブロッコリー きゅうり トマト キャベツ
26 (金)	【給食のはじまり献立】 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 浅漬け すいとんのみそ汁	589 30.4	米 すいとん	牛乳 さけ こんぶ 油あげ みそ	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ かぼちゃ たまねぎ ごぼう
29 (月)	【日本よいとこ味めぐり献立～和歌山～】 【リクエスト給食】 梅香りごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 白菜の柑橘あえ 高野豆腐のみそ汁	625 30.6	米 米ぬか油 さとう じゃがいも マーマレード	牛乳 みそ くじらのたつたあげ こうやどうふ	うめ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ
30 (火)	【セレクト給食】 津山スタミナ丼 牛乳 ごまあえ フルーツ味の大福(セレクト)	619 22.2	米 米ぬか油 でんぷん ごま だいふく	牛乳 みそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご もやし こまつな キャベツ ながねぎ だいこん はくさい
31 (水)	【リクエスト給食】 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 カレードレッシングサラダ お米のフレンチト	695 24.8	ソフトめん 米こ 米ぬか油 さとう タルト	牛乳 ベーコン とうにゅう とりにく	たまねぎ カリフラワー にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン

★本字は津山産の食材を使用する予定です。この他、にんじん、キャベツ、白菜、かぶ、せり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。