



令和6年1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	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのものになる			
9 (火)	【小正月献立】 ごはん おかかふりかけ 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	723 27.7	牛乳 かまぼこ	とりにく	にんじん れんこん さやいんげん しめじ	たけのこ ごぼう はくさい ほうれんそう	米 こんにやく もち	米ぬか油 さとう ふりかけ
10 (水)	【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	720 27.9	牛乳 ツナ みそ	のり ぶたにく	きゅうり はくさい ごぼう ねぎ	もやし にんじん たまねぎ みかん	米 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	さつまいも
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	726 29.2	牛乳 ハム	つくね	たまねぎ だいこん にんじん ズッキーニ	ほうれんそう はくさい コーン キャベツ きピーマン あかピーマン	コッペパン 米こ コーヒー牛乳のもと 米ぬか油	じゃがいも こんにやく 米ぬか油
12 (金)	【七草献立】 七草あんかけうどん 牛乳 甘酢あえ	700 34.5	牛乳 とりにく	油あげ ちくわ こんぶ	しょうが たまねぎ かぶ こまつな	にんじん だいこん キャベツ きゅうり もやし	うどん さとう	でんぶん さとう
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	700 28.0	牛乳 ウインナー	とりにく	にんにく にんじん ブロッコリー	たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう だいこん	米 ナン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ ゼリー	じゃがいも じゃがいも
16 (火)	【天津飯 牛乳 刻み炒り大豆の中華あえ】	705 29.8	牛乳 かまぼこ ごもくたまご	ぶたにく だいず	しょうが はくさい にんじん キャベツ	たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ だいこんば	米 ごま油 さとう	米ぬか油 でんぶん
17 (水)	【ごはん 牛乳 たらと冬野菜のチゲ ナムル】	706 32.9	牛乳 つくね あつあげ ハム	ぶたにく たら みそ	にんじん はくさい なगाねぎ もやし	たまねぎ キムチ こまつな きりぼしだいこん	米 ごま油	
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	811 26.0	牛乳 メンチカツ	ウインナー	だいこん ブロッコリー しめじ さやいんげん	きゅうり たまねぎ にんじん	バターロールパン 米ぬか油 こんにやく	
19 (金)	【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	720 30.0	牛乳 ぶたにく しょうろんポー	くきわかめ かまぼこ みそ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	しょうが にんじん はくさい もやし	ちゅうかめん ごま油 さとう	
22 (月)	【一宮小6年2組が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 ぼかぼかおでん ほうれん草のひたし スイートポテト	757 30.8	牛乳 うずらたまご ひらてん わかめ	ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん はくさい もやし	だいこん ほうれんそう	米 こんにやく スイートポテト	さといも さとう
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 バンサンスー 旬の野菜スープ	767 30.7	牛乳 ハム	とりにく やきぶた	にんにく もやし はくさい たまねぎ	しょうが きゅうり にんじん チンゲンサイ	米 米ぬか油 ごま油	でんぶん さとう はるさめ
24 (水)	【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	704 35.5	牛乳 こんぶ みそ	さけ 油あげ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	こまつな もやし かぼちゃ ごぼう	米 すいとん	
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	737 30.7	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく たまねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん エリンギ ブロッコリー トマト キャベツ	コッペパン 米ぬか油 さとう 米こ	ジャム じゃがいも
26 (金)	【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	701 32.3	牛乳 ちくわ	とりにく こんぶ	にんじん しょうが だいこん こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし コーン	うどん さとう	でんぶん ゼリー
29 (月)	【日本よいとこ味めぐり献立～和歌山～】 梅香りごはん 牛乳 鯉の竜田揚げ 白菜の柑橘あえ 高野豆腐のみそ汁	726 35.4	牛乳 うめかお こうやどうふ	みそ くじらのたつたあげ こうやどうふ	うめ はくさい ほうれんそう えのきたけ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	米 さとう マーマレード	米ぬか油 じゃがいも
30 (火)	【セレクト給食】 津山スタミナ丼 牛乳 ごまあえ フルーツ味の太福(セレクト)	722 25.5	牛乳 ぶたにく	みそ	にんにく にんじん もやし なगाねぎ	しょうが たまねぎ りんご キャベツ だいこん はくさい	米 でんぶん だいふく	米ぬか油 ごま
31 (水)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 大豆入りあえ物 田舎汁	701 30.0	牛乳 いわしのしょうがに だいず	とりにく	もやし チンゲンサイ だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	米 さといも	さとう こんにやく

★太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。



★献立名が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。

