

ひづけ 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			
			からだづく 体を作るもとなる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーの もとなる	
9(火)	【七草献立】 七草あんかけ丼 牛乳 甘酢あえ 紫芋チップス	706 29.0	牛乳 油あげ ちくわ	さつまあげ とりにく	しょうが たまねぎ かぶ きゅうり せり こまつな もやし キャベツ	米 米ぬか油 でんぷん さとう むらさきもチップス
10(水)	【朝ごはん参考献立】 ごはん おむすびのり 牛乳 ツナマヨ 豚汁 みかん	703 27.1	牛乳 ぶたにく のり	ツナ みそ	たまねぎ きゅうり もやし はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ みかん	米 さつまいも こんにやく ノンエッグマヨマヨネーズ
11(木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	719 27.8	牛乳 かまぼこ	とりにく	にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ	米 米ぬか油 こんにやく さとう もち
12(金)	担々豆乳うどん 牛乳 土佐酢あえ	773 32.4	牛乳 とうにゅう かつおけずり とりにく	みそ ぶたにく ちくわ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ	うどん 米ぬか油 さとう ごま でんぷん
15(月)	セルフコロッケサンド ウスターソース 牛乳 ポトフ	806 30.5	牛乳 ウインナー	とりにく	たまねぎ はくさい チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 コロケ
16(火)	【リクエスト給食】 ごはん スティック納豆 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	764 31.9	牛乳 ちくわ	なつとう あつあげ しらすぼし	にんじん はくさい こまつな キャベツ	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう でんぷん
17(水)	【鶴山小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	705 27.6	牛乳 あつあげ やきぶた	ぶたにく みそ	チンゲンサイ たまねぎ なかねぎ にんじん	米 米ぬか油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ
18(木)	【新野小6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き ごまあえ 大根のみそ汁	728 34.3	牛乳 油あげ わかめ	みそ さわら	ねぎ はくさい たまねぎ にんじん	米 ごま ノンエッグマヨマヨネーズ
19(金)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 糸寒天のあえ物	762 33.8	牛乳 ショーロンポー かんてん	なると ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう
22(月)	【大崎小6年生が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 タンドリーチキン カラフルこんにやくサラダ コンソメスープ	793 34.5	牛乳 とうにゅうヨーグルト ベーコン	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	バターロールパン こんにやく 米ぬか油 さとう じゃがいも
23(火)	【給食の始まり献立】 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 浅漬け すいとんのみそ汁	703 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	米 すいとん もやし かぼちゃ ごぼう
24(水)	【セレクト給食】 津山スタミナ丼 牛乳 ひたし フルーツ味の大福(セレクト)	709 27.6	牛乳 ぶたにく	みそ かまぼこ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん	米 米ぬか油 さとう でんぷん だいふく
25(木)	【日本よいとこ味めぐり献立～和歌山県～】【リクエスト給食】 梅香りがはるごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 白菜の柑橘あえ 高野豆腐のみそ汁	722 36.4	牛乳 くらげ とうもろこし	みそ	うめ はくさい ほうれんそう えのきたけ	米 米ぬか油 さとう じゃがいも マーマレード
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	703 32.2	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	うどん 米ぬか油 でんぷん ゼリー
29(月)	【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	735 30.8	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 トマト	コッペパン 米ぬか油 ジャム じゃがいも さとう 米こ
30(火)	【河辺小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 キムチ煮 のりナムル	755 29.7	牛乳 つくね みそ	ぶたにく あつあげ ハム	にんじん はくさい なかねぎ きりぼしだいこん	米 米ぬか油 ごま油 さとう トッポギ
31(水)	【清泉小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 カツカレー 牛乳 こんにやくサラダ	775 24.9	牛乳 ぶたにく	トンカツ	にんにく にんじん ほうれんそう コーン	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく カレールー

★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、ねぎ、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。