



# 令和6年2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	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 (木)	セルフコロッケサンド ウスターソース 牛乳 ポトフ	790 30.3	牛乳 ウインナー	とりにく だいこん	キャベツ たまねぎ だいこん	にんじん はくさい チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 コロッケ	
2 (金)	【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 お米のフインタルト	816 29.1	牛乳 とうにゅう	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	カリフラワー さやいんげん きゅうり コーン	ソフトめん 米こ 米ぬか油 さとう タルト	
5 (月)	とりにく 鶏肉とごぼうのセルフ混ぜごはん 牛乳 おかかあえ みそ汁	717 32.9	牛乳 ちくわ 油あげ かつおけずり	とりにく とうふ みそ	ごぼう しょうが たまねぎ こまつな	にんにく にんじん だいこん えだまめ ねぎ もやし はくさい	米 こんにやく さつまいも	米ぬか油 さとう
6 (火)	【受験応援献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き よる昆布あえ 桜咲く汁	700 32.9	牛乳 ぶたにく かまぼこ	ぶり しそこんぶ	れんこん ほうれんどう たまねぎ ねぎ	はくさい にんじん えのきたけ	米 でんぷん	
7 (水)	【津山の郷土料理献立】【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 そずり鍋 ブロッコリーのあえ物	720 31.9	牛乳 とうふ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん なごねぎ みずな キャベツ もやし	はくさい えのきたけ ブロッコリー	米	
8 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 大根サラダ	719 32.7	牛乳 ツナ	とりにく	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり	にんじん さやいんげん だいこん にんにく	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油 さとう
9 (金)	【院庄小6年生が考えた献立】 カレーうどん 牛乳 はるさめのあえ物 ミニ揚げパン	917 35.8	牛乳 ぶたにく きなこ	油あげ ハム こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ だいこん	うどん でんぷん さとう コッペパン	カレールウ はるさめ 米ぬか油
13 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～福島県～】 会津ソースカツ丼 牛乳 ざくざく 一口ももゼリー	737 29.4	牛乳 とうふ	とりにく とんかつ	キャベツ だいこん ごぼう	にんじん しいたけ	米 さとう こんにやく ゼリー	さといも 米ぬか油 さとう
14 (水)	ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 じゃこあえ	702 32.1	牛乳 さつまあげ しらすぼし	とりにく こうやどうふ	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ	にんじん さやいんげん もやし	米 こんにやく さとう ふりかけ	じゃがいも さとう
15 (木)	コッペパン 牛乳 鮭の香草焼き フレンチサラダ もち麦スープ	740 33.1	牛乳 ベーコン	さけ	にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	ブロッコリー だいこん にんじん バジル	コッペパン 米ぬか油 もちむぎ ノンエッグマヨネーズ	でんぷん さとう
16 (金)	【一宮小6年1組が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 春巻き こんにやくのあえ物	741 29.8	牛乳 ぶたにく	なると	しょうが はくさい コーン	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん はるまき ごま油 さとう	米ぬか油 こんにやく さとう
19 (月)	【北小6年2組が考えた献立】 赤じそごはん 牛乳 アジフライ ごまあえ さつまい	743 30.5	牛乳 とりにく みそ	アジフライ 油あげ	ほうれんどう だいこん にんじん あかじそ	はくさい ごぼう ねぎ	米 ごま さつまいも	米ぬか油 さとう
20 (火)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	742 29.5	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ くわかめ	にんにく にんじん たけのこ なごねぎ	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ もやし	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油
21 (水)	ポークハヤシライス のむヨーグルト 花野菜のサラダ	702 23.5	のむヨーグルト ぶたにく	ハム	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	にんじん グリーンピース キャベツ カリフラワー	米 ハヤシルウ さとう	米ぬか油 じゃがいも
22 (木)	セルフチキンバーガー 牛乳 チーズサラダ コンソメスープ	734 35.2	牛乳 チーズ	とりにく ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ	コーン にんじん チンゲンサイ	コッペパン じゃがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	さとう
26 (月)	【高松小6年生が考えた献立】【卒業祝い献立】【リクエスト給食】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 豆乳スープ フルーツポンチ	745 21.8	牛乳 ベーコン	たまご とうにゅう	たまねぎ しめじ みかん もも	にんじん さやいんげん パイン なし	キャロットピラフ(米) じゃがいも ゼリー	
27 (火)	【向陽小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまドレサラダ わかめスープ	748 30.9	牛乳 わかめ	とりにく とうふ	にんにく キャベツ ほうれんどう にんじん	しょうが もやし たまねぎ なごねぎ	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん ごま
28 (水)	ごはん スティック納豆 牛乳 寄せ鍋 ゆず香あえ	735 36.0	牛乳 油あげ ちくわ	ぶたにく とうふ つくね なつどう	にんじん はくさい もやし こまつな	だいこん なごねぎ キャベツ ゆず	米 さとう	米ぬか油
29 (木)	コッペパン 牛乳 カレースープ煮 ツナサラダ	713 31.7	牛乳 ウインナー	とりにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	キャベツ ブロッコリー だいこん きりぼしだいこん	コッペパン 米ぬか油	じゃがいも

★**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。その他、人参、白菜、ねぎ、大根、水菜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ことがあります。

**リクエスト  
給食**

こんだてめい ふとじ  
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。

