



れい わ ねん がつ がっこう きゅうしよく こんだて よてい ひょう しょうがっこう
令和6年2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

ひづけ 日付	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(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		からだちようし 体の調子を整える	
1 (木)	セルフコロッケサンド ウスターソース 牛乳 ポトフ	680 25.9	コッペパン コロッケ	米ぬか油 さとう	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
2 (金)	【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	605 26.6	米 さとう	さとう こんにやく	牛乳 いわしのしょうがに だいず	とりにく だいこん	もやし だいこん	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ
5 (月)	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	601 28.3	米 こんにやく さつまいも	米ぬか油 さとう	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 ごまつな	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
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	608 30.0	米 でんぷん	さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ	ぶりにく しそこんぶ	れんこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	はくさい にんじん えのきたけ
7 (水)	【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	777 30.8	うどん でんぷん さとう コッペパン	カレーウ はるさめ 米ぬか油	牛乳 ぶたにく きなこ	油あげ ハム こんぶ	にんじん ながねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ だいこん
8 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 大根サラダ	621 28.4	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油 さとう	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 キャベツ にんにく
9 (金)	【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	603 27.4	米	米ぬか油 さとう	牛乳 とうふ	とりにく 油あげ	ぎゅうにく ごぼう にんじん ながねぎ 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
13 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～福島県～】 会津ソースかつ丼 牛乳 ざくざく 一口ももゼリー	645 26.6	米 さとう こんにやく	さといも 米ぬか油 ゼリー	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
14 (水)	【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	632 25.5	ちゅうかめん はるまき ごま油	米ぬか油 こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく	なると	しょうが はくさい コーン ほうれんそう	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり
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	630 29.6	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	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
16 (金)	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	590 27.7	米 こんにやく ふりかけ	じゃがいも さとう	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 ごまつな キャベツ	にんじん さやいんげん もやし
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 さつま汁	622 26.2	米 ごま	米ぬか油 さつまいも	牛乳 とりにく みそ	アジフライ 油あげ	ほうれんそう だいこん にんじん あかじそ	はくさい ごぼう ねぎ
20 (火)	ごはん 牛乳 麻婆大根 中華あえ	621 25.4	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ くわわかめ	にんにく にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ もやし	しょうが たまねぎ だいこん
21 (水)	ハッシュドポークスパゲティ 飲むヨーグルト 花野菜のサラダ	610 24.2	ソフトめん ハヤシルウ さとう	米ぬか油 じゃがいも でんぷん	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 カリフラワー	にんじん グリーンピース キャベツ カリフラワー
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	603 29.5	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	さとう 米ぬか油	牛乳 チーズ ウインナー	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
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	641 19.8	キャロットピラフ(米) じゃがいも	ゼリー	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
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	611 25.4	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん ごま	牛乳 わかめ とうふ	とりにく とうふ	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ ながねぎ
28 (水)	【弥生小6年2組が考えた献立】 とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー はちみつレモンゼリー	742 29.7	ちゅうかめん さとう ごま油	はるさめ 米ぬか油 ゼリー	牛乳 ぎょうざ ぶたにく	なると ハム	にんじん たけのこ きゅうり しょうが	たまねぎ ねぎ もやし はくさい
29 (木)	コッペパン 牛乳 カレースープ煮 ツナサラダ	585 26.6	コッペパン 米ぬか油	じゃがいも	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

★**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、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。

