



令和6年5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	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	からだちよし との 体の調子を整える				
1(水)	【津山・岡山食べようday】 親子うどん 牛乳 ツナのあえ物	590 32.7	うどん 油	生乳 とりにく ツナ	たまご こうやどうふ こんぶ	しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう	ねぎ もやし えだまめ たまねぎ		
2(木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 キャベツのスープ煮 大根サラダ	577 22.1	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳	ウインナー	さやいんげん にんじん だいこん コーン	キャベツ たまねぎ きゅうり		
7(火)	【日本よいとこ味めぐり献立～静岡県～】 【八十八夜献立】 ごはん 牛乳 カツオフライ しらすあえ おざく 抹茶プリン	619 25.4	米 さといも プリン	油 こんにやく	牛乳 しらすぼし	カツオフライ 油あげ	ごまつな キャベツ にんじん しいたけ	もやし ごぼう だいこん ねぎ	
8(水)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天のあえ物	659 28.0	ちゅうかめん 油 さとう	はるまき ごま油	牛乳 ぶたにく	なると かんでん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん はくさい きゅうり もやし	
9(木)	コッペパン 牛乳 チキンのオーロラソースがけ こんにやくサラダ 豆乳スープ	687 31.2	コッペパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	油 こんにやく	牛乳 ベーコン とりにく	とうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ	にんじん ブロッコリー しめじ	
10(金)	【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 若竹煮 おかかあえ かしわもち	601 23.7	米 さとう かしわもち	こんにやく じゃがいも	牛乳 とりにく さつまあげ	かつおけずり わかめ	はくさい だいこん にんじん	きゅうり たけのこ たまねぎ	
13(月)	ポークカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	601 20.7	米 油 カレールー	むぎ じゃがいも マーマレード	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ グリーンピース きゅうり	
14(火)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら うどのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	600 23.8	米 こんにやく さとう	油 さとう	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく 油あげ いかのてんぷら	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	うど さやいんげん しめじ	
15(水)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 スナップえんどう入りサラダ	625 23.6	ソフトめん 油 ノンエッグマヨネーズ	米こ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とうにゅう	ペーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム スナップえんどう だいこん	にんじん ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	
16(木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんスープ	587 26.9	コッペパン じゃがいも	油	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ にんじん ブロッコリー	たまねぎ	
17(金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ	589 25.1	米 でんぶん さとう	油 ごま油	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ はくさい だいこん	にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり	
20(月)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ すまし汁	628 27.2	たけのこごはん(米)		牛乳 さば	とうふ わかめ	はくさい もやし たまねぎ にんじん	ほうれんそう たくあん えのきたけ ねぎ	
21(火)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のうま煮 しそ昆布あえ 甘夏みかんゼリー	593 22.6	米 じゃがいも さとう	油 こんにやく ゼリー	牛乳 さつまあげ	ぶたにく しそこんぶ	しょうが たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん だいこん キャベツ ごまつな	
22(水)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	604 34.5	うどん さとう		牛乳 油あげ こんぶ	とりにく ちくわ	だいこん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ はくさい	
23(木)	コッペパン 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ トマトスープ	658 24.0	コッペパン 油 じゃがいも	なたね油 さとう	牛乳 ベーコン	メンチカツ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト	きゅうり にんじん さやいんげん	
24(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	619 24.5	米 でんぶん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ もやし	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	
27(月)	セルフとり五目ごはん 牛乳 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	587 27.1	米 こんにやく じゃがいも	油 さとう	牛乳 あつあげ みそ	とりにく ちくわ	にんにく たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	しょうが にんじん ごぼう もやし きゅうり ねぎ	
28(火)	ごはん 牛乳 手作り梅おかかふりかけ あじの南蛮漬け 田舎汁	598 30.8	米 油	でんぶん さとう	牛乳 あじ とうふ	かつおけずり とりにく 油あげ	だいこんば うめ たまねぎ だいこん	ごまつな にんじん きゅうり ねぎ	
29(水)	しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめあえ物 さくらんぼゼリー	647 27.4	ちゅうかめん ごま油 ゼリー	さとう	牛乳 かまぼこ	ぶたにく くわかめ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし	にんじん コーン だいこん	
30(木)	バターロールパン 牛乳 ハンバーグのカラフルソースがけ アスパラガスとキャベツのサラダ レタススープ	671 25.4	バターロールパン さとう 油	でんぶん	牛乳 ウインナー	ハンバーグ	あかピーマン ズッキーニ キャベツ にんじん しめじ	きピーマン たまねぎ アスパラガス レタス	にんにく コーン
31(金)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	605 24.2	米 トッポギ ごま油	油 さとう	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんじん キャベツ ながねぎ ごまつな	たけのこ たまねぎ しょうが 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、きゅうり、だいこん、スナップえんどう、うど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。

**お知らせ**  
戸島センターでは、水曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を  
替えて作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交  
りますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、水曜日と  
金曜日の両方の献立をご確認ください。