



令和6年5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	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのものになる				
1 (水)	【津山・岡山食べようday】 親子丼 牛乳 ツナのあえ物	703 35.0	牛乳 とりにく ツナ	たまご こうやどうふ	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	米 油	でんぷん	
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	700 26.3	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	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジャム さとう	
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	725 28.1	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	米 さとう こんにやく プリン	油	
8 (水)	【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	705 27.3	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	米 さとう かしわもち	こんにやく じゃがいも	
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	835 37.2	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	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	
10 (金)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天のあえ物	786 33.4	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	ちゅうかめん はるまき 油 さとう	ごま油	
13 (月)	ポークカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	717 23.9	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	米 油 カレールー	むぎ じゃがいも マーマレード	
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	721 27.8	牛乳 とうふ	ぶたにく 油あげ みそ	いかのてんぷら	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	うどん さやいんげん しめじ	米 こんにやく さとう	油
15 (水)	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	703 29.1	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	米 でんぷん さとう	油 ごま油	
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	700 31.0	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	きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも	油	
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	753 31.8	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	たけのこごはん(米)		
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	701 26.1	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	米 じゃがいも さとう	油 こんにやく ゼリー	
22 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	739 28.4	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	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ	
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	768 27.5	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	コッペパン 油 じゃがいも	なたね油 さとう	
24 (金)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	712 40.3	牛乳 油あげ こんぶ	とりにく ちくわ	だいこん しめじ ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ はくさい	うどん	さとう	
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	701 31.5	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	しょうが にんじん ごぼう もやし きゅうり ねぎ	米 こんにやく じゃがいも	油 さとう	
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	714 36.4	牛乳 あじ とうふ	かつおけずり とりにく 油あげ	だいこんぼ うめ たまねぎ だいこん	ごまつな にんじん きゅうり ねぎ	米 油	でんぷん さとう	
29 (水)	ごはん 牛乳 デジタルビ ナムル	722 28.1	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 にんにく しょうが きりほしだいこん	米 トッポギ ごま油	油 さとう	
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	824 30.2	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	きピーマン たまねぎ アスパラガス しめじ レタス	バターロールパン さとう 油	でんぷん	
31 (金)	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	774 32.6	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	ちゅうかめん さとう ごま油	ゼリー	

★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。

