



令和6年8・9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

ひつけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク質(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
28 (水)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ジャンピーと豆腐の炒め物	584 25.8	ちゅうかめん ごま油	牛乳 ぶたにく ハム とうふ	きゅうり にんじん エリンギ ジャンボピーマン もやし だいこん たまねぎ
29 (木)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 常備野菜のポトフ 切干大根とツナのサラダ	585 24.0	コッペパン じゃがいも	牛乳 ウインナー ツナ わかめ	かぼちゃ にんじん きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ さやいんげん コーン
30 (金)	【リクエスト献立】 夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	603 21.7	米 カレールー 油	牛乳 ハム	にんにく たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん キャベツ にんじん なす ズッキーニ
2 (月)	【日本よいとこ味めぐり献立～長崎県～】【リクエスト給食】 浦上ソボロ丼 牛乳 春雨ちゃんぽん 冷凍みかん	594 23.7	米 さとう こんにやく	牛乳 ぶたにく さつまあげ かまぼこ	しょうが にんじん さやいんげん たけのこ チンゲンサイ ごぼう もやし しいたけ たまねぎ ねぎ みかん
3 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	659 28.3	米 ごま油 こんにやく さとう	牛乳 さつまあげ 油あげ みそ	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう さやいんげん しめじ
4 (水)	温ぶっかけ肉うどん 牛乳 おかかあえ のり塩ポテト	625 26.0	うどん 油 じゃがいも	牛乳 ぶたにく 油あげ あおのり かつおけずり こんぶ	しょうが しめじ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし
5 (木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ トマトスープ	619 24.8	コッペパン さとう 油	牛乳 ベーコン ハンバーグ	キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん トマト
6 (金)	ごはん 牛乳 キムチ炒め ナムル	607 23.8	米 ごま油 トッポギ さとう	牛乳 つくね みそ	しょうが たまねぎ キムチ きゅうり もやし にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん
9 (月)	【沖縄献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ マンゴープリン	612 22.5	米 マンゴープリン 油	牛乳 チーズ	ぶたにく もずく にんにく たまねぎ トマト もやし コーン チンゲンサイ
10 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 大根の梅マヨあえ たぬき汁	614 30.1	米 でんぷん こんにやく ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 かまぼこ 油あげ	ほくさい にんじん たまねぎ ねぎ だいこん うめ えのきたけ
11 (水)	【津山・岡山食べようday】 ナポリタンソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 津山産ピオーネ	691 26.9	ソフトめん 油 でんぷん さとう	牛乳 ウインナー	にんにく たまねぎ ジャンボピーマン キャベツ だいこん ピオーネ えだまめ きゅうり
12 (木)	セルフフィッシュサンド ノンエッグタルタルソース 牛乳 コンソメスープ	615 27.0	コッペパン ノンエッグタルタルソース 油	牛乳 しろみざかなフライ ウインナー	キャベツ にんじん しめじ こまつな きゅうり たまねぎ コーン
13 (金)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	611 26.0	米 でんぷん さとう ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ しょうが にんじん きゅうり たまねぎ なす にら
17 (火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 福神あえ 田舎汁	641 29.2	米 油 じゃがいも でんぷん こんにやく	牛乳 油あげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ ふくじんづけ
18 (水)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 めかぶのあえ物	600 26.6	ちゅうかめん ごま油 さとう	牛乳 なると ぶたにく めかぶ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン
19 (木)	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 粒マスタードサラダ 野菜スープ	598 22.7	コッペパン じゃがいも 油 さとう	牛乳 とりにく ハム かぼちゃひきにくフライ	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん ズッキーニ
20 (金)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き 甘酢あえ 里芋汁 月見ゼリー	606 30.2	米 さといも さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	牛乳 かまぼこ とうふ	にんじん きゅうり ごぼう ねぎ もやし にんじん しめじ
24 (火)	【秋の彼岸献立】 こぎつね丼 牛乳 ごま酢あえ おはぎ	639 24.2	米 ごま 油 おはぎ さとう	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ	しょうが たけのこ さやいんげん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん
25 (水)	ごもくうどん 牛乳 刻み炒り大豆のあえ物	589 30.2	うどん 油あげ ハム こんにぶ	牛乳 油あげ かまぼこ とりにく だいず	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん キャベツ
26 (木)	黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー 海藻サラダ	640 28.3	黒糖パン じゃがいも ビーフシチュールー 米こハヤシルウ 油	牛乳 わかめ ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ だいこん
27 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ひたし 秋なすのみそ汁	602 23.4	米 油 じゃがいも でんぷん さとう	牛乳 あつあげ さんま みそ	しょうが もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ だいこんば なす
30 (月)	セルフチャーハン 牛乳 しゅうまい にとりもやしのスープ	607 25.8	米 油 ごま油	牛乳 やきぶた とりにく ぶたにく しゅうまい とうふ	にんにく たまねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ にら にんじん たけのこ

★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、なす、ズッキーニ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。
「目標時間にいただきますキャンペーンでリクエスト給食に応募しよう!」にたくさんのお応募ありがとうございました♪
リクエストのあったクラスは裏に記載しています。