



令和6年8・9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

ひつけ 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	エネルギーのもとになる
27 (火)	ごはん ふりかけ 牛乳 冬瓜と厚揚げの煮物 酢のもの	723 27.4	牛乳 あつあげ ぶたにく かまぼこ	しょうが にんじん えだまめ きゅうり もやし だいこん	米 さとう こんにやく でんぷん ふりかけ じゃがいも
28 (水)	【リクエスト給食】 夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	720 25.0	牛乳 ハム ぶたにく	にんにく たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ きゅうり だいこん キャベツ	米 カレールー 油 じゃがいも
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	713 28.6	牛乳 ウインナー わかめ ベーコン ツナ	かぼちゃ にんじん きりぼしだいこん コーン たまねぎ さやいんげん	コッペパン じゃがいも
30 (金)	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	759 32.4	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	ちゅうかめん ごま油 でんぷん
2 (月)	【日本よいとこ味めぐり献立～長崎県～】 浦上ソボロ丼 牛乳 春雨ちゃんぽん 冷凍みかん	702 27.4	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 チンゲンサイ もやし しいたけ たけのこ たまねぎ みかん	米 さとう こんにやく 油 はるさめ
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	787 33.0	牛乳 さつまあげ 油あげ さば とうふ みそ	れんこん たまねぎ ねぎ ごぼう さやいんげん しめじ	米 ごま油 こんにやく さとう
4 (水)	ごはん 牛乳 キムチ炒め ナムル	724 27.5	牛乳 つくね みそ とりにく あつあげ ハム	しょうが たまねぎ キムチ きゅうり もやし だいこん	米 ごま油 トッポギ さとう
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	754 29.6	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	コッペパン さとう 油
6 (金)	温ぶっかけ肉うどん 牛乳 おかかあえ のり塩ポテト	761 30.7	牛乳 ぶたにく かつおけずり 油あげ あおのり こんぶ	しょうが しめじ きゅうり にんじん たまねぎ もやし キャベツ	うどん 油 じゃがいも
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	723 26.0	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 にんじん セロリー キャベツ	米 マンゴープリン 油
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	711 32.7	牛乳 かまぼこ とりにく 油あげ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ だいこん うめ えのきたけ	米 でんぷん こんにやく ノンエッグマヨネーズ さとう
11 (水)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	729 30.2	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 もやし にら なす	米 でんぷん さとう ごま油 はるさめ
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	718 30.6	牛乳 しろみぎかなフライ ウインナー	キャベツ にんじん しめじ ごまつな きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン ノンエッグタルタルソース 油
13 (金)	【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	833 31.9	牛乳 ウインナー ベーコン	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 にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり	ソフトめん 油 でんぷん さとう
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	787 35.4	牛乳 油あげ とりにく みそ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ にんにく もやし ふくじんづけ	米 油 じゃがいも でんぷん こんにやく
18 (水)	【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	717 35.3	牛乳 かまぼこ さけ 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	米 さとも さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー 米こ
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	761 27.7	牛乳 とりにく ハム かぼちゃひき肉フライ	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん ズッキーニ	コッペパン じゃがいも さとう 油
20 (金)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 めかぶのあえ物	728 31.7	牛乳 なると ぶたにく めかぶ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん はくさい コーン キャベツ もやし	ちゅうかめん さとう ごま油
24 (火)	【秋の彼岸献立】 こぎつね丼 牛乳 ごま酢あえ おはぎ	741 27.7	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 だいこん たまねぎ にんじん しめじ	米 ごま 油 おはぎ さとう
25 (水)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ひたし 秋なすのみそ汁	735 27.8	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 なす ねぎ	米 油 じゃがいも でんぷん さとう
26 (木)	黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー 海藻サラダ	782 33.8	牛乳 わかめ ぎゅうにく ツナ	にんにく マッシュルーム ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	黒糖パン じゃがいも ビーフシチュー 米こハヤシルウ 油
27 (金)	ごもく 五目うどん 牛乳 刻み炒り大豆のあえ物	718 35.8	牛乳 油あげ ハム こんぶ かまぼこ とりにく だいず	たまねぎ ねぎ ごまつな にんじん もやし キャベツ	うどん
30 (月)	セルフチャーハン 牛乳 しゅうまい いらともやしのスープ	714 29.4	牛乳 やきぶた とりにく 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 えだまめ たけのこ なかなぎ	米 油 ごま油

★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。