



令和6年10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 に めい だて ん めい	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 (火)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごまあえ いものこ汁	631 28.0	米 さといも	ごま 牛乳 いわししょうがに かまぼこ ぶたにく 油あげ	だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ なごねぎ
2 (水)	ソース五目そば 牛乳 わかめと白菜のあえ物 わらびもち	666 27.2	ちゅうかめん 油	でんぷん わらびもち 牛乳 わかめ ぶたにく かまぼこ あおのり	しょうが ジャンボピーマン キャベツ はくさい たまねぎ にんじん もやし きゅうり
3 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタードマヨネーズ焼き 大根サラダ コンソメスープ	645 27.5	コッペパン 油	米こ さとう 牛乳 とりにく ノンエッグマヨネーズ	ウインナー にんにく だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん
4 (金)	ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 豚じゃが 福神あえ	587 25.0	米 じゃがいも	さとう こんにやく 牛乳 さつまあげ ぶたにく のり	はくさい にんじん ふくじんづけ たまねぎ こまつな もやし さやいんげん
7 (月)	さつまいもごはん 牛乳 さばフライ 磯辺あえ なめこのみそ汁	736 27.5	米 さつまいも	油 牛乳 さつまいも とうふ みそ	さばフライ 油あげ のり もやし ほうれんそう だいこん なめこ なごねぎ
8 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ フルーツあんじん豆乳プリン	655 18.7	米 はるさめ あんじんプリン	油 さとう 牛乳 ぶたにくたつたあげ でんぷん	ベーコン にんじん たけのこ はくさい しょうが ジャンボピーマン チンゲンサイ
9 (水)	かうどん 牛乳 おかか和え	612 32.3	うどん	さとう 牛乳 とりにく かつおけずり もちいなり こんぶ	かまぼこ キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな なごねぎ
10 (木)	【目の愛護デー献立】 バターロールパン 牛乳 かぼちゃの豆乳クリーム煮 粒こんにやくとブロッコリーのサラダ	647 25.1	バターロールパン こんにやく さとう 油	じゃがいも 米こ 牛乳 とりにく	とうにゆう にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり
11 (金)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 すきやき じゃこの酢のもの	589 25.9	米 こんにやく	油 さとう 牛乳 ぶたにく かまぼこ しらすぼし	ぎゅうにく やきどうふ わかめ にんじん はくさい なごねぎ きゅうり たまねぎ ごぼう もやし
15 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～広島県～】 セルフあなごめし 丼のたれ 牛乳 はすのさんばい 豆腐のみそ汁 豆乳レモンムース	607 26.0	米 さとう	油 ムース 牛乳 あなご たまご ちくわ とうふ 油あげ	さやいんげん れんこん だいこん にんじん はくさい なごねぎ
16 (水)	【世界食糧デー献立】 大豆ミート入りジャージャー麺 牛乳 糸寒天の甘酢あえ	640 28.2	ちゅうかめん でんぷん	さとう ごま油 牛乳 だいずミート かまぼこ かんてん	ぶたにく みそ しょうが たまねぎ たけのこ にら もやし キャベツ コーン
17 (木)	ポテトとウインナーのセルフサンド ケチャップ 牛乳 野菜スープ	618 25.4	コッペパン 油	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 牛乳 ウインナー	とりにく きゅうり にんじん たまねぎ コーン はくさい ブロッコリー
18 (金)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 パンサンデー	614 25.9	米 でんぷん 油	さとう はるさめ ごま油 牛乳 あつあげ ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ きゅうり なす たまねぎ チンゲンサイ もやし
21 (月)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんひき肉合わせ揚げ 貝だくさん汁	637 26.8	ちらしずし(米)	油 牛乳 かまぼこ さけ ぶたにく れんこんあわせあげ	コーン にんじん だいこん なごねぎ しょうが たまねぎ ごぼう
22 (火)	ごはん 牛乳 さわらの香味だれかけ ひたし さつまいものみそ汁	598 29.4	米 ごま油 さつまいも	さとう でんぷん 牛乳 さわら ちくわ みそ 油あげ	にんにく なごねぎ もやし しめじ たまねぎ にんじん しょうが こまつな はくさい にんじん
23 (水)	鶏肉とベーコンのスーパゲティ 牛乳 フレンチサラダ みかんゼリー	638 25.3	ソフトめん 油 ゼリー	でんぷん さとう 牛乳 だいちバター ハム	ベーコン とりにく にんにく たまねぎ さやいんげん コーン キャベツ きゅうり
24 (木)	コッペパン 牛乳 メンチカツ 青じそドレッシングサラダ 豆乳コーンクリームスープ	687 26.2	コッペパン じゃがいも	油 米こ 牛乳 とりにく メンチカツ とうにゆう	にんじん だいこん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン
25 (金)	天津飯 牛乳 茎わかめの中華あえ	585 26.1	米 ごま油 さとう	油 でんぷん 牛乳 ごもくたまご かまぼこ ツナ くわかめ	ぶたにく しょうが はくさい にんじん だいこん もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり
28 (月)	【リクエスト献立】 豆乳バターチキンカレー ナン 牛乳 白菜サラダ	637 22.6	米 カレールー さとう	じゃがいも ナン 油 牛乳 とりにく だいちバター とうにゆうクリーム	にんにく にんじん コーン えだまめ たまねぎ トマト はくさい だいこん
29 (火)	【弥生小6-2が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 千辛南産 ノンエッグタルソース おから和え みそ汁	617 24.3	米 さとう	油 牛乳 とりにく おから わかめ みそ ノンエッグマヨネーズ ノンエッグタルタルソース	牛乳 とりにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ なごねぎ
30 (水)	豚キムチうどん 牛乳 ナムル	592 29.3	うどん ごま油	さとう 牛乳 油あげ ハム	つくね ぶたにく こんぶ にんじん はくさい なごねぎ キャベツ もやし たまねぎ キムチ チンゲンサイ
31 (木)	スイートポテトパン 牛乳 鶏肉ともち麦のトマト煮 ツナひじきサラダ りんご	658 27.6	スイートポテトパン じゃがいも さとう	もちむぎ 油 牛乳 ツナ	とりにく ひじき にんじん さやいんげん はくさい だいこん たまねぎ トマト ブロッコリー りんご

★**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、大根、白菜、チンゲンサイ、ほうれん草、きゅうり、なす、さつまいもは、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
きゅうしよく
ふとじ
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。