




令和6年10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	中学生量	おもなざいりょう		
			からだづく 体を作るものになる	からだちょうし との調子を整える	エネルギーのもとになる
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	729 31.3	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 キヤベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん なかねぎ	米 ごま さといも
2 (水)	【スポーツ応援献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 豚じゃがが 福神あえ 冷凍パイ	715 27.6	牛乳 さつまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな もやし ふくじんづけ パイン	米 油 じゃがいも こんにやく さとう
3 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタードマヨネーズ焼き だいこん 大根サラダ コンソメスープ	785 32.8	牛乳 とりにく 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	コッペパン 米こ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ
7 (月)	さつまいもごはん 牛乳 さばフライ いそべ 磯辺あえ なめこのみそ汁	833 30.3	牛乳 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 なかねぎ	米 油 さつまいも
8 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめ 春雨スープ フルーツあんじん豆乳プリン	773 21.5	牛乳 ベーコン ぶたにくたつたあげ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しょうが ジャンポピーマン チンゲンサイ	米 油 さとう はるさめ どんぶん あんにんプリン
9 (水)	【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	703 30.1	牛乳 ぶたにく ぎょうにく かまぼこ しらすぼし	にんじん はくさい なかねぎ きゅうり	米 油 こんにやく さとう
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  つぶ 粒こんにやくとブロッコリーのサラダ	796 29.9	牛乳 とりにく とうにゆう	たまねぎ かぼちゃ にんじん えだまめ ブロッコリー キヤベツ きゅうり	バターロールパン こんにやく じゃがいも さとう 米こ 油
11 (水)	ちから かつうどん 牛乳 おかか和え	724 38	牛乳 とりにく かまぼこ かつおけずり もちいなり こんぶ	キャベツ たまねぎ もやし なかねぎ	うどん さとう
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 とうふ 豆腐のみそ汁 豆乳レモンムース	712 30	牛乳 あなご たまご ちくわ とうふ 油あげ	さやいんげん だいこん はくさい なかねぎ	米 油 さとう ムース
16 (水)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 バンサンスー	733 30.1	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	米 さとう どんぶん はるさめ 油 ごま油
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	737 29.2	牛乳 とりにく ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ	コッペパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー
18 (金)	【世界食糧デー献立】 だいず 大豆ミート入りジャージャー麺 牛乳 糸寒天の甘酢あえ 	775 33.5	牛乳 だいずミート かんてん ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ たけのこ たら もやし キヤベツ コーン	ちゅうかめん さとう どんぶん ごま油
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	748 30.2	牛乳 さけ ぶたにく れんこんあわせあげ	にんじん たまねぎ だいこん なかねぎ	ちらしずし(米) 油
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	714 34.3	牛乳 ちくわ 味噌 さわら 油あげ	にんにく なかねぎ もやし しめじ たまねぎ にんじん こまつな はくさい	米 さとう ごま油 さつまいも どんぶん
23 (水)	てんしんはん 天津飯 牛乳 茎わかめの中華あえ	700 30.5	牛乳 ごもくたまご ツナ ぶたにく かまぼこ ぐわかめ	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	米 油 さとう どんぶん
24 (木)	コッペパン 牛乳 メンチカツ あお 青じそドレッシングサラダ とうにゆう 豆乳コーンクリームスープ	802 30.4	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 グリンピース キヤベツ ブロッコリー コーン	コッペパン 油 じゃがいも 米こ
25 (金)	とりにく 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 	761 29.8	牛乳 だいずバター ハム べーコン とりにく	にんにく たまねぎ さやいんげん コーン にんじん エリンギ キヤベツ きゅうり	ソフトめん どんぶん 油 さとう ゼリー
28 (月)	【リクエスト献立】 とうにゆう 豆乳バターチキンカレー 土 牛乳 白菜サラダ	725 25.2	牛乳 とりにく だいずバター 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 だいこん	米 じゃがいも カレールウ ナン さとう 油
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 チキン南蛮 ノンエッグタルソース  おから和え みそ汁	738 28.4	牛乳 おから 味噌 とりてんぶら わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ なかねぎ ほうれんそう だいこん えのきたけ	米 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ノンエッグタルソース
30 (水)	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き あか 赤じそあえ じゃがいももちの汁	711 35.4	牛乳 さけ かまぼこ みそ ちくわ	にんじん キヤベツ あかしそ えのきたけ だいこん ほうれんそう たまねぎ なかねぎ	米 米こ ノンエッグマヨネーズ じゃがいももち
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	787 32.6	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	スイートポテトパン じゃがいも もちむぎ さとう 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、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
★**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。