



# 令和6年11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	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	からだちようし 体の調子を整える	
1 (金)	ごはん 牛乳 鮭のみじ焼き あか 赤じそあえ じゃがいももちの汁	588 29.5	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいももち	牛乳 みそ ちくわ さけ	にんじん もやし たまねぎ なごねぎ ごまつな だいこん えのきたけ あかじそ	
5 (火)	【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 つぼ漬け入りごまあえ 根菜汁	599 27.9	米 ごま	牛乳 とりにく さんまのかんろに みそ 油あげ	ほうれんそう もやし たまねぎ ごぼう なごねぎ キャベツ つぼづけ れんこん にんじん	
6 (水)	【弥生小6-1が考えた献立】【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 しゅうまい パンサンスー はちみつレモンゼリー	737 29.2	ちゅうかめん ごま油 はるさめ	牛乳 ぶたにく しゅうまい さとう ゼリー	きゅうり しょうが たまねぎ なごねぎ にんじん もやし にんじん はくさい	
7 (木)	コッペパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ コールスローサラダ トマトスープ	624 26.1	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ささみカツ	キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト コーン にんじん たまねぎ	
8 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ スイートポテト	624 25.7	米 スイートポテト さとう	牛乳 たら つくね はるさめ あつあげ	キャベツ だいこん なごねぎ ごまつな にんじん はくさい もやし	
おかやま ちさん ちしょう しゅうかん	11 (月)	とりにく ぶたにく つやまきん 豚肉の津山産しょうが炒め 秋のみそ汁	601 27.6	とりにく 油 さとう さつまいも でんぶん	しょうが もやし たけのこ たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ にんじん チンゲンサイ	
	12 (火)	【リクエスト給食】 おやこどん 親子丼 牛乳 じゃこあえ 津山産新高梨ゼリー	599 25.4	米 油 ゼリー でんぶん	にんじん しいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ はくさい もやし ねぎ	
	13 (水)	とりにく 豆腐 クリームソース スパゲティ 牛乳 津山産梅ドレッシングサラダ	590 23.4	ソフトめん うめジャム さとう 米 油	牛乳 とりにく ベーコン たまご しょうが ごまつな キャベツ コーン にんじん ブロッコリー だいこん うめ はくさい	
	14 (木)	おやまけん 食パン 岡山県産ニューピオーネジャム 牛乳 ポトフ 岡山県産黒大豆のサラダ	604 27.1	しょうぼん 油 さとう ジャム じゃがいも	牛乳 ウインナー くろだいづ とりにく ハム	しょうが にんじん さやいんげん ごまつな はくさい たまねぎ キャベツ コーン
	15 (金)	ごはん 牛乳 さわらの香味みそだれかけ 大根なます すまし汁	711 27.5	米 油 じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 みそ じゃがいも さわら かまぼこ しょうが だいこん チンゲンサイ えのきたけ なごねぎ にんじん たまねぎ ねぎ	
18 (月)	【日本よいとこ味めぐり献立～埼玉県】 セルフかてめし 牛乳 ゼリーフライ ウスターソース まゆ玉汁	689 27.5	米 こんにやく さといも さとう 油 もち ゼリーフライ	牛乳 ぶたにく とりにく 油あげ なごねぎ しょうが ごまつな にんじん しいたけ		
19 (火)	ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き おかかあえ 具だくさんみそ汁	587 34.1	米 じゃがいも	牛乳 さけのしおこうじづけ 油あげ かつおけずり みそ とりにく	キャベツ ごまつな だいこん もやし にんじん なごねぎ	
20 (水)	【一宮小6-2が考えた献立】【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 揚げぎょうぎ 糸寒天の中華あえ	707 29.7	ちゅうかめん さとう 油 ごま油	牛乳 ぶたにく かんとん なごねぎ ぎょうぎ	しょうが たけのこ はくさい だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なごねぎ	
21 (木)	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ	644 26.7	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん 油	牛乳 ベーコン とりにく	コーン にんじん はくさい きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	
22 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 荳わかめのあえ物	601 24.7	米 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 とうふ ハム ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく にんじん たけのこ キャベツ しょうが たまねぎ なごねぎ にんじん もやし	
25 (月)	【一宮小6-1が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 たくあんあえ 春雨のすまし汁	614 25.4	米 はるさめ	牛乳 さばのみそに 油あげ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう たくあん にんじん なごねぎ はくさい	
26 (火)	チキンカレーライス 牛乳 コーヒー牛乳の素 ブロッコリーのサラダ	600 20.3	米 カレールー さとう コーヒー牛乳のもと	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ こんぶ	にんにく にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ グリーンピース キャベツ	
27 (水)	【リクエスト献立】 ごもく 五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ ミニ揚げパン	718 31	うどん でんぶん 油 さとう コッペパン	牛乳 とりにく きなこ ひじき 油あげ ちくわ こんぶ	にんじん しょうが なごねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ キャベツ	
28 (木)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 白菜とツナのサラダ	632 29.3	こくとうパン じゃがいも 油	牛乳 だいづ ぶたにく ツナ	にんにく にんじん コーン トマト たまねぎ さやいんげん だいこん はくさい	
29 (金)	ごはん 牛乳 おでん ゆず香あえ	591 27.3	米 こんにやく さとう さといも 油	牛乳 あつあげ ちくわ ぎゅうにく ひらてん とりにく	にんじん キャベツ ごまつな だいこん もやし ゆず	

★太字は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、きゅうり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。

★都合により献立およ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。  
リクエストのあったクラスは裏に記載しています。

11月11～15日はおかやま地産地消週間です!