



令和6年11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 | 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 | からだつくり 体の調子を整える | エネルギーのもとになる | | | | |
| 1(金) | 豚キムチうどん 牛乳 ナムル | 724 34.8 | 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 | たまねぎ キムチ チンゲンサイ もやし | うどん さとう | ごまあぶら | |
| 5(火) | 【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 つば漬け入りごまあえ 根菜汁 | 707 31.7 | 牛乳 とりにく | みそ 油あげ | ほうれんそう もやし | キャベツ つぼづけ | 米 | ごま | |
| 6(水) | 【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 | 733 29.7 | 牛乳 たら つくね | ぶたにく あつあげ | キャベツ だいこん なごねぎ こまつな | にんじん はくさい もやし | 米 スイートポテト さとう | はるさめ | |
| 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 | 760 31.1 | 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 | コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 油 | |
| 8(金) | 【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 パンサンデー はちみつレモンゼリー | 856 34.0 | 牛乳 ぶたにく しゅうまい | ハム なると | きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ | もやし にんじん はくさい | ちゅうかめん さとう ごま油 ゼリー はるさめ | | |
| お か や ま 地 産 地 消 過 間 | 11(月) | とりにく ぶたにく 豚肉の津山産しょうが炒め 秋のみそ汁 | 719 32.2 | 生乳 とうふ みそ | ぶたにく 油あげ | 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 | とりにく ほうごぼん(米) 油 さとう でんぶん | |
| | 12(火) | 【リクエスト給食】 親子丼 牛乳 じゃこあえ 津山産新高梨ゼリー | 708 29.5 | 生乳 たまご | とりにく しらすほし | にんじん しいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん ねぎ | たまねぎ はくさい もやし | 米 油 ゼリー でんぶん | |
| | 13(水) | 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 | 709 27.6 | 生乳 みそ とうふ | 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 | 米 油 じゃがいも | でんぶん さとう |
| | 14(木) | 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 | 736 32.3 | 生乳 ウインナー くろだいぼ | とりにく ハム | しめじ にんじん さやいんげん こまつな | はくさい たまねぎ キャベツ コーン | しゃくぼん 油 さとう | ジャム じゃがいも |
| | 15(金) | とりにく とうにゅう 豆乳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 | 709 27.6 | 生乳 とうにゅう | ベーコン とりにく | こまつな キャベツ コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ うめ はくさい | マッシュルーム だいこん | ソフトめん うめジャム さとう | 米 こ 油 |
| 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 | 849 32.0 | 牛乳 ぶたにく とりにく | 油あげ なると | だいこん ごぼう こまつな | にんじん しいたけ | 米 こんにやく さといも ゼリーフライ | 油 さとう もち | |
| 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 | 721 37.8 | 牛乳 さけのし 油あげ かつおげずり | みそ しおこうじづけ とりにく | キャベツ こまつな だいこん | もやし にんじん なごねぎ | 米 じゃがいも | | |
| 20(水) | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめのあえ物 | 718 28.6 | 牛乳 とうふ ハム | ぶたにく みそ きわかめ | にんにく にんじん たけのこ キャベツ にら もやし | しょうが たまねぎ なごねぎ | 米 でんぶん | ごま油 さとう | |
| 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 | 782 31.8 | 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 | 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 | |
| 22(金) | 【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 揚げぎょうざ 糸寒天の中華あえ | 833 34.9 | 牛乳 ぶたにく かんてん | なると ぎょうざ | 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 | ちゅうかめん さとう ごま油 | 油 | |
| 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 | 703 28.0 | 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 なごねぎ はくさい | ほうれんそう たくあん にんじん | 米 | はるさめ | |
| 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 | 714 23.3 | 牛乳 | とりにく | 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 | 米 カレールー さとう コーヒー牛乳のもと | じゃがいも 油 | |
| 27(水) | ごはん 牛乳 おでん ゆず香あえ | 705 31.7 | 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 こまつな | だいこん もやし ゆず | 米 こんにやく さとう | さといも 油 | |
| 28(木) | 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 白菜とツナのサラダ | 772 35.0 | 牛乳 だいた | ぶたにく ツナ | にんにく にんじん コーン トマト はくさい だいこん | たまねぎ さやいんげん | こくとうパン じゃがいも | 油 | |
| 29(金) | 【リクエスト献立】 五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ ミニ揚げパン | 847 36.0 | 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 | たまねぎ しめじ キャベツ もやし | うどん でんぶん 油 | さとう コッペパン | |

★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!