



令和元年 5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 との 体の調子を整える	
7 (火)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 切干大根のナムル	622 21.8	米 米ぬか油 ごま	トック さとう ごま油	牛乳 みそ	あつあげ つくね	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	にんじん はくさい キムチ なら もやし
8 (水)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ	599 28.3	ちゅうかめん さとう	ごま油 米ぬか油	牛乳 ぶたにく	なると しゅうまい	しょうが にんじん チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり
9 (木)	コッペパン 牛乳 イカのオーロラソースがけ フレンチサラダ ペイザンヌスープ	663 27.2	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	さとう じゃがいも	牛乳 いかてんぷら	ハム	キャベツ コーン たまねぎ さやいんげん	ブロッコリ にんじん エリンギ
10 (金)	【子どもの日献立】 ごはん 牛乳 若竹煮 赤じそあえ かしわもち	606 24.2	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 わかめ かしわもち	とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ もやし あかじそ	にんじん キャベツ こまつな
13 (月)	キーマカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ	634 22.2	米 米ぬか油 じゃがいも	むぎ さとう カレールー	牛乳 ツナ	ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ グリーンピース	アスパラガス にんにく にんじん
14 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	605 25.7	米 はるさめ ごま油	でんぷん さとう 米ぬか油	牛乳 うずらたまご さつまあげ	ハム ぶたにく	きゅうり もやし はくさい たけのこ たまねぎ	にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが
15 (水)	山菜うどん 牛乳 塩こんぶあえ はちみつレモンゼリー	648 28.6	うどん ゼリー		牛乳 とりにく こんぶ	あぶらあげ ちくわ	わらび たまねぎ ねぎ こまつな	えのきたけ にんじん だいこん もやし
16 (木)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 アルファベットマカロニスー	586 27.0	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 マカロニ	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ
17 (金)	【平成30年度 佐良山小学校6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 あじフライ おかかあえ 豚汁	610 26.7	米 さといも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 かつおけずり みそ	あじフライ ぶたにく	きゅうり もやし ごぼう ねぎ	キャベツ にんじん だいこん
20 (月)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き 甘酢あえ みそ汁	653 26.8	たけのこごはん(米) さとう		牛乳 さば	みそ	きゅうり だいこん えのきたけ こまつな	にんじん たまねぎ はくさい
21 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 甘夏みかんゼリー	609 22.7	米 さとう ゼリー	米ぬか油 ごま油	牛乳 たまご わかめ	みそ ぎゅうにく とうふ	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ	ぜんまい もやし ほうれんそう なら
22 (水)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 スナップえんどう入りサラダ	662 26.1	ソフトめん ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ	米ぬか油	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん しめじ エリンギ スナップえんどう	たまねぎ キャベツ ブロッコリ だいこん
23 (木)	バターロールパン 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 じゃこサラダ	634 25.9	バターロールパン じゃがいも 米こ	米ぬか油	牛乳 とりにく	しらすぼし	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	にんじん アスパラガス きゅうり
24 (金)	ごはん 牛乳 新じゃがいものそばろ煮 たくあんあえ	595 22.4	米 でんぷん さとう	米ぬか油 こんにやく じゃがいも	牛乳 あつあげ	とりにく ちくわ	しょうが たまねぎ キャベツ たくあん	にんじん グリーンピース もやし
27 (月)	ごはん 手作り青菜ふりかけ 牛乳 ホキの木の芽みそがけ 沢煮椀	614 28.3	米 米ぬか油 こんにやく	さとう でんぷん	牛乳 かつおけずり きのめみそ	ホキ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう だいこんば
28 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 糸寒天のあえ物	597 25.3	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ かんでん	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ	にんにく にんじん きゅうり たけのこ ながねぎ
29 (水)	きつねうどん 牛乳 梅肉あえ	614 29.9	うどん さとう		牛乳 あぶらあげ	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	しめじ ねぎ もやし うめ
30 (木)	コッペパン 牛乳 チキンカツ 新たまねぎのサラダ トマトスープ	624 25.4	コッペパン さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 チキンカツ	ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン トマト	だいこん にんじん エリンギ さやいんげん
31 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 干草あえ	605 24.9	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 こうやどうふ	ぶたにく ひじき	にんじん れんこん ほうれんそう もやし	たまねぎ きぬさや キャベツ

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、アスパラガス、スナップえんどう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。

お知らせ

戸島学校食育センターでは、水曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、水曜日と金曜日の献立をご確認ください。