



平成30年8.9月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タバク(g)	おもなざいりょう					
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
8月 27(月)	セルフウイナーサンド ケチャップ 牛乳 野菜のスープ煮	732 34.6	牛乳 とりにく	ウイナー	キャベツ たまねぎ さいいんげん	にんじん エリンギ	コッペパン じゃがいも	米ぬか油
28(火)	夏野菜カレー 福神漬け 牛乳 ゴーヤサラダ	782 26.2	牛乳 ツナ	ぶたにく	にんにく なす さいいんげん キャベツ コーン	たまねぎ かぼちゃ ふくじんづけ にがうり	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 カレーウ
29(水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 赤じそあえ みそ汁	773 31.3	牛乳 油あげ	さば みそ	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	キャベツ だいこん にんじん あかじそ	米 でんぷん	さとう
30(木)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 土佐酢あえ	731 30.8	牛乳 こや豆腐 かつおけずり	とりにく ちくわ	にんじん さいいんげん きゅうり	たまねぎ だいこん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
31(金)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め	741 33.0	牛乳 みそ	ハム ぶたにく	きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	もやし にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	ちゅうかめん さとう	米ぬか油
9月 3(月)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	803 31.7	牛乳 だいた	ぶたにく	たまねぎ エリンギ トマト だいこん	にんじん ブロッコリ キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
4(火)	ごはん 牛乳 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのあえもの	721 27.1	牛乳 とりにく ハム	ぶたにく あつあげ くわかめ	しょうが にんじん だいこん	とうがん グリーンピース もやし	米 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 さとう こんにやく
5(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き おかかあえ 豆腐汁	731 34.9	牛乳 とりにく わかめ	かつおけずり とうふ みそ	にら にんにく キャベツ しめじ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ	米 でんぷん	さとう
6(木)	中華丼 牛乳 ジャンビーのオイスターソース炒め フルーツ杏仁	714 24.4	牛乳 ぶたにく	なると	しょうが たまねぎ たけのこ ジャンボピーマン しめじ もも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ なし	米 さとう あんぱん	米ぬか油 でんぷん
7(金)	ぶっかけ天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 きんぴら	722 24.0	牛乳 さつまあげ	いかのてんぷら	だいこん きゅうり れんこん ジャンボピーマン	キャベツ ごぼう にんじん	うどん さとう	米ぬか油
12(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー 冷凍みかん	785 29.4	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	しょうが にんじん たけのこ もやし	にんにく たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	米 さとう はるさめ	米ぬか油 でんぷん ごま油
13(木)	わかめごはん 牛乳 さんまの塩焼き ひたし かぼちゃ団子汁	750 29.2	牛乳 みそ	さんま	ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	ほくさい たまねぎ にんじん	わかめごはん(米) かぼちゃだんご	
14(金)	秋なすのトマトソーススパゲティ 牛乳 ツナサラダ 津山産ピオーネ	763 32.9	牛乳 とりにく	ベーコン ツナ	にんにく エリンギ トマト キャベツ コーン	たまねぎ にんじん なす グリーンピース だいこん ピオーネ	ソフトめん さとう	米ぬか油 でんぷん
18(火)	【秋の彼岸献立】 ごはん 牛乳 筑前煮 磯あえ おはぎ	794 27.2	牛乳 ちくわ	とりにく のり	にんじん ごぼう さいいんげん キャベツ	たけのこ れんこん だいこん きゅうり	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく おはぎ
19(水)	ごはん 牛乳 ホキの甘みそがけ たくあんあえ 沢煮椀	726 32.5	牛乳 みそ 油あげ	ホキ ぶたにく	もやし こまつな だいこん えのきたけ	キャベツ たくあん にんじん ごぼう	米 さとう	米ぬか油 でんぷん
20(木)	【沖縄県献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ シークワサーゼリー	739 25.2	牛乳 チーズ	ぶたにく もずく	にんにく たまねぎ トマト コーン	にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ	米 ゼリー	米ぬか油
21(金)	塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 糸寒天の中華あえ	796 32.3	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく いとかんてん	しょうが にんじん コーン きゅうり	たまねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油
25(火)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 いも煮 鉄骨あえ お月見ゼリー	719 25.1	牛乳 さつまあげ	ぎゅうにく ひじき	にんじん ねぎ コーン こまつな	だいこん きりぼしだいこん もやし	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ゼリー
26(水)	ごはん 手作り大根葉ふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け 豚汁	756 35.0	牛乳 あじ みそ	かつおけずり ぶたにく	だいこんば たまねぎ ごぼう ねぎ	にんじん ピマン だいこん	米 さとう こんにやく	米ぬか油 さといも でんぷん
27(木)	中華ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	723 28.6	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	にんにく キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし	ちゅうかごはん(米) 米ぬか油 はるさめ	さとう
28(金)	きつねうどん 牛乳 梅肉あえ	737 34.6	牛乳 油あげ	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん ねぎ もやし	しめじ たまねぎ キャベツ うめ	うどん	さとう

ふとじ つやまさん しよくさい しよや よてい ほか
 太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、冬瓜は津山産を優先して使用する予定です。
 つやまし ほけんきゅうしよくか がっこうきゅうしよく こんだてひょう さんち けいさい つごう こんだて しよくさい へんこう ばあい
 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。
 にち きんようび いちふ ぶかい
 14日(金曜日)のピオーネの一部は、JAつやまぶどう部会さんに寄付していただいています。