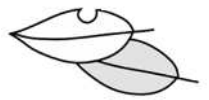


平成30年10月 学校給食献立予定表(小学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひげ 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	
1 (月)	【目の愛護デー献立】 コッペパン 牛乳 ホキのキャロット焼き グリーンサラダ かぼちゃの豆乳スープ	645 28.6	コッペパン 米こ 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とうにゅう ホキ	ブロッコリ キャベツ きゅうり かぼちゃ エリンギ たまねぎ グリーンピース にんじん			
2 (火)	みそラーメン 牛乳 春巻き 茎わかめのあえもの	693 26.5	ちゅうかめん 米ぬか油 はるまき ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく みそ きのわかめ	しょうが たけのこ にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ だいこん キャベツ			
3 (水)	鶏飯 牛乳 じゃこあえ はちみつレモンゼリー	603 23.3	米 米ぬか油 米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく とりにく しらすぼし	しょうが つぼつけ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ さやいんげん ねぎ こまつな だいこん			
4 (木)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 甘酢あえ	612 24.7	米 でんぶん 米ぬか油 さとう	牛乳 とうふ ハム みそ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ なす にら もやし きゅうり			
5 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 からしあえ	601 28.2	米 さといも 米ぬか油 でんぶん さとう	牛乳 さつまあげ とりにく ちくわ	にんじん れんこん はくさい さやいんげん キャベツ きりぼしだいこん			
9 (火)	カレーうどん 牛乳 梅肉あえ	622 28.2	うどん 米ぬか油 でんぶん さとう	牛乳 とりにく 油あげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ れんこん つめ			
10 (水)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル 岡山県産白桃ゼリー	621 22.6	米 さとう 米ぬか油 米ぬか油 ゼリー	牛乳 とりにく ハム みそ	しょうが だいこん にんにく にんじん たまねぎ もやし しょうが キャベツ ジャンボピーマン			
11 (木)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 塩こんぶあえ 田舎汁	682 25.6	米 米ぬか油 米ぬか油 さといも	牛乳 こんぶ さんま みそ	しょうが はくさい にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ ごぼう まいたけ ねぎ			
12 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 おかかあえ	602 25.9	米 こんにゃく 米ぬか油 さとう	牛乳 あつあげ ちくわ かつおけずり	しょうが だいこん にんじん しめじ ねぎ キャベツ もやし			
15 (月)	コッペパン 牛乳 きのこソースハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ	654 24.3	コッペパン さとう でんぶん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり はくさい にんじん こまつな			
16 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ	652 26.4	ソフトめん ハヤシルウ でんぶん 米ぬか油	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ だいこん えだまめ コーン			
17 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 バンサンスー	622 24.7	米 さとう 米ぬか油 はるさめ でんぶん ごま油	牛乳 あつあげ ぶたにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい キャベツ きゅうり もやし			
18 (木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 ひたし 沢煮椀	622 26.8	ちらしずし(米) 米ぬか油	牛乳 たまご あなご ぶたにく	さやいんげん ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ			
19 (金)	ごはん 牛乳 さばの煮つけ 酢のもの なめこ汁	679 28.7	米 さとう	牛乳 とうふ さば わかめ みそ	しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ なめこ だいこん ねぎ			
22 (月)	バターロールパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ラビオリスープ	731 30.2	バターロールパン オリーブオイル さとう ラビオリ マーマレード	牛乳 ベーコン とりにく	ブロッコリ キャベツ だいこん にんじん レモン たまねぎ さやいんげん トマト			
23 (火)	とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 中華あえ	608 28.4	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう	牛乳 ショーロンポー ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ だいこん キャベツ チンゲンサイ			
24 (水)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 酢みそあえ	605 22.1	米 さといも 米ぬか油 さとう こんにゃく さとう でんぶん	牛乳 かまぼこ とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり			
25 (木)	鶏ごぼうごはん 牛乳 キスの天ぷら たくあんあえ 豆腐汁	630 25.3	とりごぼうごはん(米) 米ぬか油	牛乳 とうふ キスでんぷら みそ 油あげ	キャベツ もやし たくあん えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ			
26 (金)	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ	613 20.7	米 こんにゃく 米ぬか油 ハヤシルウ	牛乳 ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース ブロッコリー だいこん コーン			
29 (月)	コッペパン 牛乳 アジのオーロラソースがけ フレンチサラダ さつまいものポタージュ	734 28.4	コッペパン でんぶん 米ぬか油 米こ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン アジ	キャベツ コーン きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース			
30 (火)	うどん 牛乳 磯あえ	600 27.2	うどん さとう もちいなり	牛乳 とりにく かまぼこ のり	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ キャベツ だいこん もやし			
31 (水)	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ りんご	612 23.3	米 でんぶん 米ぬか油 トック	牛乳 ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ちんげんサイ キャベツ キムチ もやし たまねぎ だいこん りんご			

ふとし、つやまさん、しよく、しやう、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、きゅうり、さつまいも、なす、白菜、ほうれん草は津山産を優先して使用する予定です。  
 つやまし、ほけんきゆうしよくか、がっこうきゆうしよく、こんだてひやう、さんち、けいさい  
 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。  
 つごう、こんだて、しよがい、へんこう、ばあい  
 都合により、献立および食材を変更する場合があります。