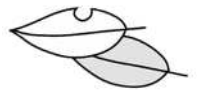


平成30年10月 学校給食献立予定表(中学校)



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 体を作るもとなる	からだちよしょう 体の調子を整える	エネルギーのもとなる			
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	783 34.2	牛乳 とうにゅう	ベーコン ホキ	ブロッコリ きゅうり エリンギ グリーンピース	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	コッペパン 米こ 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	
2 (火)	ごはん 牛乳 吉野煮 からしあえ	714 32.9	牛乳 さつまあげ	とりにく ちくわ	にんじん はくさい キャベツ	れんこん さやいんげん きりぼしだいこん	米 米ぬか油 さといも さとう でんぶん	
3 (水)	鶏飯 牛乳 じゃこあえ はちみつレモンゼリー	700 27	牛乳 とりにく	たまご しらすぼし	しょうが たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ こまつな だいこん	つぼづけ にんじん さやいんげん だいこん	米 米ぬか油 ゼリー さとう	
4 (木)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 甘酢あえ	727 28.6	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	しょうが しいたけ たまねぎ なす にら もやし きゅうり	にんにく にんじん なす きゅうり	米 米ぬか油 でんぶん さとう	
9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 おかかあえ	716 30.1	牛乳 あつあげ ちくわ	ぶたにく みそ かつおけずり	しょうが にんじん ねぎ もやし	だいこん しめじ キャベツ	米 米ぬか油 こんにゃく さとう	
10 (水)	ごはん 牛乳 タッカルピ ナムル 岡山県産白桃ゼリー	732 26.1	牛乳 とりにく	ハム みそ	きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	だいこん にんじん しょうが ジャンボピーマン	米 米ぬか油 さとう 米ぬか油 ゼリー	ごま油 ごま はるさめ
11 (木)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 塩こんぶあえ 田舎汁	772 28.2	牛乳 こんぶ	さんま みそ	しょうが にんじん ほうれんそう ごぼう まいたけ ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ	米 米ぬか油 さといも	でんぶん さとう
12 (金)	カレーうどん 牛乳 梅肉あえ	755 33.3	牛乳 とりにく	油あげ かまぼこ	にんじん しめじ きゅうり れんこん	たまねぎ ねぎ キャベツ うめ	うどん 米ぬか油 でんぶん	カレールウ
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	794 28.9	牛乳	ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさい にんじん こまつな	しめじ エリンギ きゅうり しょうが	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	
16 (火)	ごはん 牛乳 さばの煮つけ 酢のもの なめこ汁	769 31.4	牛乳 とうふ みそ	さば わかめ	しょうが にんじん キャベツ なめこ だいこん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ	米 米ぬか油 さとう	
17 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンデー	741 28.6	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	にんじん たけのこ はくさい もやし	米 米ぬか油 さとう でんぶん はるさめ ごま油	
18 (木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 ひたし 沢煮椀	740 31.2	牛乳 たまご	あなご ぶたにく	さやいんげん もやし たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ほうれんそう はくさい にんじん	ちらしずし(米) 米ぬか油	
19 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ	792 31.7	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん トマト だいこん	たまねぎ グリーンピース キャベツ えだまめ コーン	ソフトめん 米ぬか油 でんぶん	ハヤシルウ
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	890 35.7	牛乳 ベーコン	とりにく	ブロッコリ だいこん レモン さやいんげん	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	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	
24 (水)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 酢みそあえ	720 25.6	牛乳 かまぼこ	とりにく みそ	しょうが たまねぎ だいこん	にんじん さやいんげん きゅうり	米 米ぬか油 さといも さとう こんにゃく でんぶん	
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	727 28.5	牛乳 とうふ みそ	キスでんぷら 油あげ	キャベツ たくあん たまねぎ ねぎ	もやし えのきたけ にんじん	とりごぼうごはん(米) 米ぬか油	
26 (金)	とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 中華あえ	732 33.6	牛乳 ショーロンポー	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ チンゲンサイ	にんじん もやし ねぎ	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう	
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	863 32.2	牛乳 ベーコン	アジ	キャベツ きゅうり たまねぎ	コーン にんじん グリーンピース	コッペパン 米ぬか油 米こ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	
30 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 福神あえ	719 29.2	牛乳 こうや豆腐	とりにく	にんじん たけのこ はくさい もやし	たまねぎ さやいんげん こまつな ふくじんづけ	米 米ぬか油 じゃがいも さとう こんにゃく	
31 (水)	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ りんご	722 26.9	牛乳	ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	にんじん にら チンゲンサイ キムチ もやし だいこん りんご	米 米ぬか油 でんぶん トック	



ふとじ、つやまさん、しよくざい、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、しよくざい、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。