



平成30年11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 調子を整える		
1 (木)	ごはん 牛乳 みそカツ 梅肉あえ 春菊のすまし汁	601 26.0	米 さとう	米ぬか油	牛乳 みそ とうふ	とんかつ ちくわ	だいこん きゅうり えのきたけ にんじん	キャベツ うめ たまねぎ しゅんぎく	
2 (金)	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 福神あえ	604 25.2	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく	牛乳 こやどうふ	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	
5 (月)	セルフウイナーサンド ケチャップ 牛乳 きのこの真だくさんスープ	602 26.1	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 ベーコン	とりにく ウイナー	キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん エリンギ さやいんげん	
6 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ	616 29.5	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 しゅうまい	ぶたにく いとかねてん	はくさい チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	もやし にんじん たけのこ	
7 (水)	キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ みかん	653 21.3	米 じゃがいも カレーウ	米ぬか油	牛乳 ぶたにく	とりレバー	にんにく にんじん キャベツ コーン	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー みかん	
8 (木)	【いい歯の日献立】 麦ごはん 牛乳 ホキのかりかり揚げ きりぼしだいこん すもの こんにゃく 切干大根の酢の物 根菜汁	645 23.9	むぎごはん(米) 米ぬか油 さといも	さとう	牛乳 油あげ ホキのかりかりあげ	みそ	だいこん もやし きりぼしだいこん ごぼう	きゅうり にんじん れんこん ねぎ	
9 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが ひじきのおかかあえ	600 23.9	米 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 さとう	牛乳 さつまあげ かつおけずり	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ はくさい きゅうり	
お か や ま ち さ ん ち ょ う し ょ う し ゅ う か ん	12(月)	コッペパン 牛乳 津山産野菜たっぷりポトフ 大豆とマカロニのサラダ	658 27.4	コッペパン ノンエッグマヨネーズ マカロニ	米ぬか油 さつまいも	牛乳 とりにく	ウイナー だいず	だいこん たまねぎ エリンギ きゅうり	にんじん キャベツ ながねぎ コーン
	13(火)	ほうれん草の豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 大根サラダ スイートポテト	643 25.7	ソフトめん 米こ スイートポテト	米ぬか油	牛乳 とうにゅう	ベーコン とりにく	たまねぎ ほうれん草 だいこん ブロッコリー	にんじん マッシュルーム キャベツ
	14(水)	ごはん 牛乳 すきやき 酢みそあえ 津山産新高梨ゼリー	611 21.5	米 ふ こんにゃく	米ぬか油 さとう ゼリー	牛乳 とうふ みそ	ぎゅうにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり	はくさい ごぼう だいこん
	15(木)	ココロ米ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 津山産米麺汁	601 33.7	ココロ米ごはん さとう	米ぬか油 米めん	牛乳 ぶたにく 油あげ	さけ さつまあげ のり	れんこん たまねぎ ねぎ	さやいんげん にんじん
	16(金)	ごはん 牛窓産ちりめんじゃこの手作りふりかけ 牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め さつま汁	602 30.3	米 さとう	米ぬか油 さつまいも	牛乳 ちりめん とりにく	かつおけずり ぶたにく みそ	だいこんば キャベツ にんじん	ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ もやし だいこん
	19 (月)	【鶴山小6年3組・高野小6年1組のリクエスト給食】 コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ 野菜スープ	677 29.6	コッペパン 米ぬか油	でんぶん	牛乳 ベーコン	とりにく	ごぼう きゅうり コーン にんじん トマト	しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ さやいんげん
20 (火)	ちゃんこうどん 牛乳 甘酢あえ りんご	603 27.8	うどん さとう	米ぬか油	牛乳 油あげ	つくね とりにく	にんじん はくさい だいこん きゅうり	たまねぎ ねぎ もやし りんご	
21 (水)	ごはん 牛乳 おでん ひたし	604 26.3	米 こんにゃく	さといも さとう	牛乳 あつあげ さつまあげ	ぎゅうにく うずらたまご ちくわ こんぶ	だいこん ほうれん草 もやし	にんじん はくさい	
22 (木)	ごはん 牛乳 たらゆずみそがけ たくあんあえ のっぺい汁	602 26.9	米 米ぬか油 さといも	でんぶん さとう	牛乳 みそ	たら とりにく	キャベツ たくあん だいこん ねぎ	もやし にんじん なめこ ゆず	
26 (月)	コッペパン 津山産いちごジャム 牛乳 秋の香り米粉シチュー ツナサラダ	617 25.6	コッペパン 米ぬか油 米こ	ジャム さつまいも	牛乳 とうにゅう	とりにく ツナ	たまねぎ しめじ はくさい ブロッコリー	にんじん かぶ グリーンピース コーン キャベツ	
27 (火)	【成小6年生のリクエスト給食】 あんかけ中華麺 牛乳 春巻き 茎わかめのあえもの	688 25.3	ちゅうかめん でんぶん さとう	米ぬか油 はるまき	牛乳 ぶたにく	なると くわかめ	しょうが たまねぎ はくさい だいこん	たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし	
28 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ 沢煮椀	665 28.1	米 ごま	米ぬか油 さとう	牛乳 みそ	さば ぶたにく	しょうが きゅうり だいこん えのきたけ	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	
29 (木)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれかけ 赤じそあえ みそ汁	616 31.0	さつまいもごはん(米) 米ぬか油	さとう	牛乳 とうふ みそ	とりにく 油あげ	だいこん もやし たまねぎ ねぎ	しょうが キャベツ にんじん あかじそ	
30 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと里芋の煮物 干草あえ	612 23.1	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく	牛乳 あつあげ	とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうれん草 ごぼう はくさい コーン だいこん	

献立表で太字になっているのは6年生がリクエストした料理で、11月～2月に登場します。
 太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、かぶ、きゅうり、
 さつまいも、春菊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。



11月12日～16日はおかやま産地消週間です!
 津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた
 献立が登場します。地元でどのようなものが
 つくられているかを知り、しっかり味わいましょう!