



平成30年11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) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			からだづく 体を作るもとなる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー のもとになる				
1 (木)	ごはん 牛乳 みそカツ 梅肉あえ 春菊のすまし汁	715 30.2	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	米 さとう	米ぬか油	
2 (金)	ちから 力うどん 牛乳 磯あえ	719 31.9	牛乳 とりにく	かまぼこ のり	にんじん はくさい ねぎ だいこん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	うどん もちいなり	さとう	
5 (月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 きのこの真だくさんスープ	733 31.3	牛乳 ベーコン	とりにく ウインナー	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	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	
6 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが ひじきのおかかあえ	714 27.6	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	米 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 さとう	
7 (水)	キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ みかん	774 24.6	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	米 じゃがいも カレールウ	米ぬか油	
8 (木)	【いい歯の日献立】 むぎ 麦ごはん 牛乳 ホキのかりかり揚げ きりぼしだいこん 切干大根の酢の物 根菜汁	810 29.2	牛乳 油あげ ホキのかりかり揚げ	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	むぎごはん(米) 米ぬか油 さといも	さとう	
9 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 蒸ししょうまい 中華あえ	736 34.6	牛乳 しょうまい	ぶたにく いとかんてん	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	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油	
お か や ま 地 産 地 消 週 間	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	798 32.7	牛乳 とりにく	ウインナー 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	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
	13(火)	ごはん 牛窓産ちりめんじゃこの手作りふりかけ 牛乳 ぶたにく 豚肉の津山産しょうが炒め さつま汁	716 35.3	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 たまねぎ だいこん	米 さとう	米ぬか油 さつまいも
	14(水)	ごはん 牛乳 すき焼き 酢みそあえ 津山産新高梨ゼリー	720 24.8	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	米 ふ こんにゃく	米ぬか油 さとう ゼリー
	15(木)	ココロ米ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 さけ 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 津山産米麹汁	715 39.3	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	ココロ米ごはん さとう	米ぬか油 米めん
	16(金)	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	771 30.8	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	にんじん マッシュル ム キャベツ	ソフトめん 米こ スイートポテト	米ぬか油
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	832 36.7	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	コッペパン 米ぬか油	でんぷん	
20 (火)	ごはん 牛乳 肉団子のオイスターソース煮 あまず 甘酢あえ りんご	708 26.0	牛乳 ぶたにく	つくね	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし	しょうが たけのこ はくさい きゅうり りんご	米 さとう	米ぬか油 でんぷん	
21 (水)	ごはん 牛乳 おでん ひたし	719 30.5	牛乳 あつあげ	ぎゅうにく うずらたまご さつまあげ 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	米 こんにゃく	さといも さとう	
22 (木)	ごはん 牛乳 たらのゆずみそがけ たくあんあえ のっぺい汁	716 31.3	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 ぬめこ ゆず	米 米ぬか油 さといも	でんぷん さとう	
26 (月)	コッペパン 津山産いちごジャム 牛乳 あき 秋の香り米粉シチュー ツナサラダ	743 30.5	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	にんじん かぶ グリーンピース コーン キャベツ	コッペパン 米ぬか油 米こ	ジャム さつまいも	
27 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げと里芋の煮物 干草あえ	729 26.7	牛乳 あつあげ	とりにく	にんじん さやいんげん はくさい	たまねぎ ほうれん草 コーン だいこん	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく	
28 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ さわね 沢煮椀	791 32.7	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	米 ごま	米ぬか油 さとう	
29 (木)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれかけ あか 赤じそあえ みそ汁	733 35.8	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	さつまいもごはん(米) 米ぬか油	さとう	
30 (金)	【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	807 30.0	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	ちゅうかめん でんぷん さとう	米ぬか油 はるまき	

献立表で太字になっているのは小学校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。その他、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日はおかやま地産地消週間です!

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!