



# 平成31年2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 体を作るものになる		からだちようし との 体の調子を整える		エネルギーの ものになる	
1 (金)	豚キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえもの	730 34.3	牛乳 油あげ ハム	ぶたにく つくね きわかめ	にんじん はくさい ねぎ	たまねぎ キムチ もやし キャベツ	うどん ごま油	米ぬか油 さとう
4 (月)	【勝北中2年1組が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ りんごゼリー	898 30.9	牛乳 ハンバーグ	ウインナー	キャベツ はくさい にんじん	ブロッコリ たまねぎ エリンギ	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ゼリー
5 (火)	ごはん 牛乳 たららのちゃんこ鍋 たくあんあえ	718 33.2	牛乳 たら あぶらあげ	ぶたにく とうふ つくね	にんじん たまねぎ キャベツ	はくさい ながねぎ もやし たくあん	米	米ぬか油
6 (水)	【勝加茂小6年生が考えた献立】 ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 筑前煮 ほうれん草のひたし	717 27.0	牛乳 とりにく	のりつくだに ちくわ	にんじん ごぼう きぬさや はくさい	たけのこ れんこん ほうれんそう もやし	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく
7 (木)	【勝北中2年2組が考えた献立】 カツカレー 福神漬け 牛乳 海藻サラダ	833 24.9	牛乳 わかめ	とんかつ	コーン にんにく にんじん ふくじんづけ	だいこん たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも	米ぬか油 カレーパウダー
8 (金)	【鶴山小6年1組のリクエスト給食】 みそラーメン 牛乳 パンサンスー ミニ肉まん	772 33.5	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり	たけのこ チンゲンサイ ながねぎ もやし	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油	はるさめ さとう にくまん
12 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ しそこんぶあえ かす汁	757 31.8	牛乳 油あげ みそ	あじフライ ぶたにく しそこんぶ	キャベツ だいこん しめじ	もやし にんじん ねぎ ごぼう	米 米ぬか油	さといも
13 (水)	ごはん 牛乳 麻婆大根 糸寒天のあえもの	727 29.7	牛乳 とうふ いとかなてん	ぶたにく みそ かまぼこ	しょうが チンゲンサイ たけのこ だいこん	にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい	米 でんぶん さとう	米ぬか油 ごま油
14 (木)	【加茂小6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ れんこんの梅おほかあえ みそ汁 はちみつレモンゼリー	882 35.7	牛乳 みそ	とりにく かつおけずり	しょうが こまつな うめ たまねぎ にんじん	れんこん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	わかめごはん(米) でんぶん ゼリー	米ぬか油
15 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	756 29.3	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー だいこん	ソフトめん でんぶん 米ぬか油	ハヤシルウ こんにやく
18 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き 大根サラダ 白菜の豆乳クリームスープ	809 35.8	牛乳 ベーコン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	はくさい エリンギ だいこん キャベツ	コッペパン 米ぬか油	マーメレード 米こ
19 (火)	ごはん 牛乳 吉野煮 酢みそあえ	719 25.9	牛乳 さつまあげ みそ	とりにく かまぼこ	にんじん はくさい キャベツ さやいんげん	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	米 さとう 米ぬか油	でんぶん じゃがいも
20 (水)	ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 中華あえ 春雨スープ	718 23.0	牛乳 いかてんぷら	ぶたにく	しょうが チンゲンサイ もやし だいこん	にんにく にら にんじん はくさい たまねぎ	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油
21 (木)	【卒業祝い献立】 赤飯 牛乳 さわらの塩焼き 干草あえ すまし汁 お祝いケーキ	803 37.1	牛乳 なると	さわら	コーン たまねぎ ねぎ ほうれんそう	えのきたけ にんじん はくさい	せきはん ケーキ	米ぬか油
22 (金)	【林田小6年1組が考えた献立】 きつねうどん 牛乳 茎わかめのあえもの ぼんかん	778 35.6	牛乳 油あげ くきわかめ	とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しめじ ねぎ ぼんかん	うどん ごま油	さとう
25 (月)	コッペパン 牛乳 ポークシチュー じゃこサラダ	751 30.2	牛乳 しらすぼし	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん	たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	コッペパン 米ぬか油 ビーフシチュールー	じゃがいも
26 (火)	ごはん 牛乳 津山産しょうが入り豚じゃが きりぼしだいこん ず 切干大根のごま酢あえ	752 27.8	牛乳 さつまあげ	ぶたにく ちくわ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	にんじん さやいんげん キャベツ	米 じゃがいも ごま	米ぬか油 さとう こんにやく
27 (水)	【桃の節句献立】 鮭の三色丼 牛乳 甘酢あえ 赤だし ひなまつりゼリー	767 30.8	牛乳 さけ わかめ	たまご とうふ みそ	にんじん だいこん きゅうり なめこ	さやいんげん もやし たまねぎ ねぎ	米 ゼリー	さとう
28 (木)	むぎごはん 牛乳 みそおでん 磯あえ	717 30.4	牛乳 あつあげ ちくわ	ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん もやし こまつな	だいこん はくさい	むぎごはん(米) 米ぬか油 こんにやく	さとう

太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、さつまいも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。  
 今年度は、卒業祝い献立が全校実施日を選んだため、かなり早い実施となっています。ご了承ください。