



令和元年5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		からだちようし 体の調子を整える	
7 (火)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 糸寒天の中華あえ	608 29.4	ちゅうがめん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 なたね油 いとかんてん	ぶたにく しゅうまい	しょうが たけのこ チンゲンサイ きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん
8 (水)	ごはん 牛乳 ホキの木の芽みそがけ たくあんあえ 沢煮椀	613 27.8	米 米ぬか油	でんぶん さとう	牛乳 きのめみそ	ホキ ぶたにく	もやし たくあん にんじん ごぼう	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ
9 (木)	【子どもの日献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 赤じそあえ みそ汁 かしわもち	637 30.5	米 でんぶん	さとう かしわもち	牛乳 油あげ わかめ	とりにく みそ	だいこん きゅうり えのきたけ にんじん	もやし あかじそ たまねぎ こまつな
10 (金)	ごはん 牛乳 新じゃがいものそばろ煮 ツナと切干大根のあえ物	619 24.2	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも でんぶん	牛乳 あつあげ	とりにく ツナ	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
13 (月)	セルフウイナーサンド ケチャップ 牛乳 野菜たっぷりスープ	600 27.1	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とりにく	ウイナー みそ	キャベツ たまねぎ きぬさや	にんじん エリンギ
14 (火)	いか天ぷらうどん 牛乳 干草あえ	645 28.5	うどん	米ぬか油	牛乳 いかてんぷら	とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン	しめじ ねぎ キャベツ もやし
15 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	604 24.9	米 でんぶん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	牛乳 うずらたまご	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし
16 (木)	キーマカレーライス 牛乳 アスパラガスサラダ	627 20.6	米 米ぬか油 カレールー	むぎ じゃがいも	牛乳 とりレバ	ぶたにく	にんにく にんじん アスパラガス だいこん	たまねぎ グリーンピース キャベツ
17 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐のみそ煮 じゃこの酢の物	625 26.9	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 こうやどうふ しらすぼし	ぶたにく みそ	しょうが にんじん だいこん きゅうり	たまねぎ ねぎ キャベツ
20 (月)	コッペパン 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	611 26.2	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	牛乳 ベーコン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリ コーン	キャベツ きぬさや だいこん
21 (火)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 スナップえんどう入りサラダ	657 25.7	ソフトめん ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 でんぶん	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ エリンギ だいこん スナップえんどう
22 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ はちみつレモンゼリー	644 22.3	米 さとう	米ぬか油 ゼリー	牛乳 みそ	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ チンゲンサイ
23 (木)	たけのこごはん 牛乳 さわらの塩焼き 甘酢あえ 豆腐のみそ汁	610 31.5	たけのこごはん(米) さとう		牛乳 とうふ みそ	さわら 油あげ	もやし にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ
24 (金)	ごはん 牛乳 つくねと根菜の煮物 しそ昆布あえ	600 23.0	米 じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 さつまあげ	つくね しそこんぶ	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ	れんこん にんじん さやいんげん もやし こまつな
27 (月)	コッペパン 牛乳 チキンカツ 新玉ねぎのサラダ アルファベットマカロニスー	640 25.8	コッペパン マカロニ	米ぬか油	牛乳 ベーコン	ささみカツ	たまねぎ コーン エリンギ さやいんげん	ブロッコリ にんじん トマト
28 (火)	山菜うどん 牛乳 土佐酢あえ 甘夏みかんゼリー	602 29.3	うどん さとう	米ぬか油 ゼリー	牛乳 油あげ かつおけずり	とりにく ちくわ	わらび たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん	えのきたけ にんじん キャベツ
29 (水)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 あじの野菜あんかけ 田舎汁	603 31.2	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぶん こんにやく	牛乳 かつおけずり ぶたにく	ひじき あじ みそ	こまつな にんじん しょうが ねぎ	たまねぎ たけのこ だいこん
30 (木)	ビビンバ 牛乳 トックスー	633 24.2	米 さとう ごま油	米ぬか油 ごま トック	牛乳 たまご	ぎゅうにく	にんにく にんじん ほうれんそう はくさい	ぜんまい もやし たまねぎ にら
31 (金)	ごはん 牛乳 若竹煮 梅肉あえ	605 24.6	米 じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 油あげ かまぼこ	ぶたにく わかめ	たけのこ たまねぎ キャベツ うめ	にんじん きぬさや だいこん

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、アスパラガス、スナップえんどうは、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。

お知らせ

草加部学校食育センターでは、火曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、火曜日と金曜日の献立をご確認ください。