



令和元年5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) ﾀﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう						
			からだつく 体を作るものになる		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		
7 (火)	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 ツナと切干大根のあえ物	737 28.0	牛乳 あつあげ	とりにく ツナ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこノキャベツ	にんじん さやいんげん	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも でんぷん	
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	729 32.4	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	米 米ぬか油	でんぷん さとう	
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	738 34.4	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	米 でんぷん	さとう かしわもち	
10 (金)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 糸寒天の中華あえ	727 34.5	牛乳 なると 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	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油	
13 (月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 野菜たっぷりスープ	733 32.6	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ たまねぎ きぬさや	にんじん エリンギ	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	
14 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐のみそ煮 じゃこの酢のもの	743 31.3	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	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	
15 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	717 28.9	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	米 でんぷん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	
16 (木)	キーマカレーライス 牛乳 アスパラガスサラダ	725 23.4	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	米 米ぬか油 カレールウ	むぎ じゃがいも	
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	742 31.3	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	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	
21 (火)	ごはん 牛乳 つくねと根菜の煮物 しそ昆布あえ	714 26.6	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	米 じゃがいも	米ぬか油 さとう	
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	748 25.8	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	たけの	米 さとう	米ぬか油 ゼリー
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	746 39.0	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	たけのこごはん(米) さとう		
24 (金)	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	799 30.8	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	ソフトめん ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 でんぷん 米ぬか油	
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	777 30.7	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	コッペパン マカロニ	米ぬか油	
28 (火)	ごはん 牛乳 若竹煮 梅肉あえ	720 28.6	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	米 じゃがいも	米ぬか油 さとう	
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	703 34.6	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	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぷん こんにやく	
30 (木)	ビビンバ 牛乳 トックスー	754 28.0	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	米 さとう ごま油	米ぬか油 ごま トック	
31 (金)	山菜うどん 牛乳 土佐酢あえ 甘夏みかんゼリー	726 34.7	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 きりぼしだいこノ	えのきたけ にんじん キャベツ	うどん さとう	米ぬか油 ゼリー	

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。