



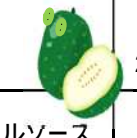
令和元年8.9月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	献立名	中学生量	おもなざいりょう					
			からだつく 体を作るものになる		からだちよし 体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
8月 27(火)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 つくねの甘酢あんかけ 田舎汁	716 33.7	牛乳 つくね 油あげ	かつおけずり ぶたにく みそ	だいこんば たまねぎ たけのこ ごぼう	うめ にんじん しょうが だいこん ねぎ	米 米ぬか油 こんにゃく	でんぷん さといも さとう
28(水)	夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ	734 24.7	牛乳 わかめ かんでん	ぶたにく ハム	たまねぎ だいこん にんにく なす	さやいんげん きゅうり かぼちゃ	米 カレールウ	米ぬか油 じゃがいも
29(木)	中華丼 牛乳 ジャンピーのオイスターソース炒め フルーツ杏仁	753 27.2	牛乳 うずらたまご	なると ぶたにく	しょうが たけのこ ジャンボピーマン キャベツ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ やし しめじ なし みかん	米 あんにんどうふ	でんぷん 米ぬか油 さとう
30(金)	ぶっかけいか天ぷらうどん うどんつゆ 牛乳 きんぴら	756 26.9	牛乳 ぶたにく	いかてんぷら	きゅうり もやし れんこん さやいんげん	キャベツ ごぼう にんじん	うどん さとう	米ぬか油
9月 2(月)	セルフホキフライサンド 牛乳 フレンチサラダ アルファベットマカロニのトマトスープ	772 26.7	牛乳 ベーコン	ホキフライ	キャベツ ブロッコリ たまねぎ さやいんげん	コーン にんじん エリンギ トマト	コッペパン マカロニ	米ぬか油
3(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 茎わかめの酢の物	714 26.1	牛乳 とりにく くきわかめ	ちくわ あつあげ	きゅうり たまねぎ もやし	にんじん さやいんげん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく
4(水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 冬瓜のみそ汁	755 29.7	牛乳 油あげ	みそ とりてんぷら	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん とうがん えのきたけ	米 ノンエッグタルタルソース さとう	米ぬか油
5(木)	ごはん 牛乳 デジカルピ ナムル 津山産ピオーネ	734 27.8	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんじん たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しめじ しょうが だいこん もやし	米 はるさめ ごま油	米ぬか油 ごま
6(金)	冷しゃぶサラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ゴーヤの炒め物	749 36.0	牛乳 ツナ	ぶたにく とうふ	きゅうり もやし たけのこ キャベツ	だいこん にがうり たまねぎ にんじん	ちゅうかめん ごま油	
11(水)	天津飯 牛乳 バンバンジー	717 31.1	牛乳 ぶたにく とりにく	ごもくたまご かまぼこ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん	はくさい たけのこ チンゲンサイ もやし	米 でんぷん ごま油	米ぬか油 さとう ごま
12(木)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 いも煮 ひじきと枝豆のあえ物 お月見大福	783 31.0	牛乳 さつまあげ ひじき	ぎゅうにく ツナ	にんじん しめじ もやし キャベツ	だいこん ねぎ えだまめ	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく だいふく
13(金)	秋なすのトマトソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにゃくサラダ	736 28.9	牛乳 とりにく	ベーコン	にんにく にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ なす トマト キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう こんにゃく	でんぷん 米ぬか油
17(火)	【秋の彼岸献立】 ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ おはぎ	825 28.6	牛乳 ちくわ	とりにく	にんじん ごぼう さやいんげん もやし	たけのこ れんこん キャベツ こまつな たくあん	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく おはぎ
18(水)	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 干草あえ みそ汁	738 31.2	牛乳 油あげ みそ	さんま とうふ	ほうれんそう コーン たまねぎ だいこん ねぎ	はくさい にんじん ねぎ	米	
19(木)	中華ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	742 27.5	牛乳	ぶたにく	しょうが たまねぎ ジャンボピーマン はくさい	にんじん たけのこ もやし しめじ にら	ちゅうかごはん(米) 米ぬか油 はるさめ	さとう でんぷん
20(金)	冷やしきつねうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と切干大根の炒め物	777 31.3	牛乳 ぶたにく	油あげ	もやし こまつな たまねぎ エリンギ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん ジャンボピーマン	うどん 米ぬか油	さとう
24(火)	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 赤じそあえ 豆腐のみそ汁	856 32.5	牛乳 油あげ みそ	さば とうふ	しょうが だいこん にんじん あかじそ	もやし たまねぎ ねぎ	米 米ぬか油	でんぷん
25(水)	ごはん 牛乳 豚じゃがじゃこあえ	718 26.4	牛乳 あつあげ	ぶたにく しらすぼし	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ はくさい	米 こんにゃく 米ぬか油	じゃがいも さとう
26(木)	【沖縄県献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ シークワーサーゼリー	738 25.3	牛乳 ぶたにく	チーズ もずく	にんにく たまねぎ トマト コーン	にんじん セロリ キャベツ チンゲンサイ	米 ゼリー	米ぬか油
27(金)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	731 34.8	牛乳 ぶたにく	さつまあげ ハム	しょうが たまねぎ にんじん だいこん	キャベツ コーン ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう
30(月)	黒糖パン 牛乳 アジのマリネ 豆乳クリームスープ	766 36.7	牛乳 とりにく	とうにゅう あじ	たまねぎ ジャンボピーマン ブロッコリ	にんじん	こくとうパン じゃがいも 米ぬか油	さとう 米こ

JAつやまぶどう部会
さんに一部寄付して
いただいています。



太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、キャベツ、とうがん、じゃが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。