



令和元年10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

ひつけ 日付	こんだて 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	からだをつく 体を作るもとになる	からだの調子を整える	
1 (火)	きのこ秋なすのミートソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ	657 27.0	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぷん	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん なす エリンギ マッシュルーム しいたけ だいこん キャベツ トマト えだまめ コーン グリーンピース
2 (水)	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ さつまいもスティック	611 23.5	米 でんぷん	米ぬか油 トック	牛乳 ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ
3 (木)	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 鉄骨あえ さつまい	646 22.0	米 ごま こんにやく	米ぬか油 さとう さつまいも	牛乳 油あげ れんこんのはさみ揚げ	きりぼしだいこん こまつな にんじん えのきたけ
4 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 甘酢あえ	604 24.4	米 こんにやく	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ かまぼこ	しょうが にんじん ねぎ きゅうり
7 (月)	【目の愛護デー献立】 食パン ブルーベリージャム 牛乳 ホキのキャロット焼き グリーンサラダ 冬瓜のコンソメスープ	622 26.6	しょくパン ブルーベリージャム ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	米こ	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ とうがん チンゲンサイ
8 (火)	カレーうどん 牛乳 福神あえ	634 27.1	うどん でんぷん	カレールー	牛乳 ぶたにく	にんじん エリンギ はくさい もやし
9 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 からしあえ	620 26.3	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 こうやどうふ ちくわ	たまねぎ しめじ キャベツ
10 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 土佐酢あえ なめこ汁	641 30.0	米 でんぷん	米ぬか油	牛乳 わかめ かつおけずり	とうふ みそ とり
11 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	611 23.1	米 さとう はるさめ	米ぬか油 でんぷん ごま油	牛乳 あつあげ ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ
15 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 茎わかめのあえ物	677 28.6	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく くわかめ
16 (水)	ごはん 牛乳 さばの煮つけ ひたし さつまいものみそ汁	728 30.2	米 さつまいも	さとう	牛乳 とうふ みそ	さば 油あげ
17 (木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 キャベツ入りつくね 根菜汁	696 27.5	ちらしずし(米) 米ぬか油		牛乳 たまご 油あげ	あなご つくね
18 (金)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根の酢の物	603 22.5	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく でんぷん	牛乳 ちくわ	とり
21 (月)	セルフウイナーサンド ケチャップ 牛乳 貝だくさんスープ	602 25.7	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とり	ウイナー ベーコン
23 (水)	けいはん 鶏飯 牛乳 じゃこあえ はちみつレモンゼリー	605 23.4	米 さとう	米ぬか油 ゼリー	牛乳 とり	たまご しらすぼし
24 (木)	ごはん 牛乳 さんまのピリ辛焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	688 30.7	米 でんぷん 米ぬか油 こんにやく	さとう ごま さといも	牛乳 ぶたにく みそ	さんま 油あげ
25 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー	642 30.0	米 でんぷん ごま油	米ぬか油 さとう ごま	牛乳 ぶたにく とり	とうふ みそ
28 (月)	コッペパン 牛乳 あじのオーロラソースがけ フレンチサラダ 秋野菜の豆乳スープ	710 29.1	コッペパン 米ぬか油 さとう	でんぷん 米こ さつまいも	牛乳 ベーコン	あじ とうにゅう
29 (火)	とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 中華あえ	626 27.6	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ショーロンポー	ぶたにく
30 (水)	ごはん 牛乳 おでん 酢みそあえ りんご	642 26.3	米 こんにやく	さといも さとう	牛乳 あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにく さつまあげ こんぶ
31 (木)	ハッシュドポーク 牛乳 カレードRESSINGサラダ	652 22.3	米 米ぬか油	むぎ ハヤシルウ	牛乳 ハム	ぶたにく

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、小松菜、さつまいも、大根、チンゲン菜、長ねぎ、白菜、ほうれん草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。