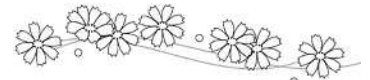




令和元年10月 学校給食献立予定表(中学校)



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						
			からだつく 体を作るものになる	からだ 体の調子を整える	エネルギーのものになる				
1 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 甘酢あえ	719 28.3	牛乳 あつあげ かまぼこ	ぶたにく みそ	しょうが にんじん ねぎ きゅうり	だいこん しめじ キャベツ もやし	米 こんにゃく	米ぬか油 さとう	
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	722 27.1	牛乳	ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ	にんじん にら キムチ チンゲンサイ	米 でんぷん さつまいもスティック	米ぬか油 トック	
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	744 24.9	牛乳 油あげ	とりにく ひじき 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	はくさい コーン ごぼう ねぎ	米 ごま こんにゃく	米ぬか油 さとう さつまいも	
4 (金)	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	799 32.4	牛乳	ぶたにく	にんにく なす しいたけ トマト	たまねぎ エリンギ だいこん コーン	にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぷん
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	749 31.7	牛乳 ベーコン	ホキ	にんじん キャベツ とうがん チンゲンサイ	ブロッコリ きゅうり たまねぎ	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 でんぷん	
8 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 パンサンスー	728 26.7	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	にんじん たけのこ はくさい もやし	米 さとう はるさめ	米ぬか油 でんぷん ごま油	
9 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 からしあえ	738 30.5	牛乳 こうやどうふ ちくわ	とりにく たまご	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん さやいんげん もやし	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく	
10 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 土佐酢あえ なめこ汁	774 36.5	牛乳 わかめ かつおけずり	とうふ みそ とりにく	ブロッコリ にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ だいこん なめこ しょうが	米 でんぷん	米ぬか油	
15 (火)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 切干大根の酢のもの	717 26.0	牛乳 ちくわ	とりにく	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん もやし	にんじん さやいんげん キャベツ	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく でんぷん	
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	828 33.2	牛乳 とうふ みそ	さば 油あげ	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん	米 さつまいも	さとう	
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	829 32.0	牛乳 たまご 油あげ	あなご つくね	さやいんげん にんじん はくさい ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	ちらしずし(米) 米ぬか油		
18 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 茎わかめのあえ物	797 33.9	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく くきわかめ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	たまねぎ チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	
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	735 30.9	牛乳 とりにく	ウイナー ベーコン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	にんじん はくさい	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	
23 (水)	鶏飯 牛乳 じゃこあえ はちみつレモンゼリー	701 27.0	牛乳 とりにく	たまご しらすぼし	しょうが たけのこ しいたけ こまつな	つぼづけ にんじん ねぎ キャベツ	米 さとう	米ぬか油 ゼリー	
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	819 35.9	牛乳 ぶたにく みそ	さんま 油あげ	しょうが はくさい にんじん しめじ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 こんにゃく	さとう ごま さといも	
25 (金)	カレーうどん 牛乳 福神あえ	770 32.0	牛乳 ぶたにく	油あげ	にんじん エリンギ はくさい もやし	たまねぎ ねぎ こまつな ふくじんづけ	うどん でんぷん	カレールウ	
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	844 34.7	牛乳 ベーコン	あじ とうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	にんじん ブロッコリ はくさい	コッペパン 米ぬか油 さとう ノンエッグマヨネーズ	でんぷん 米こ さつまいも	
29 (火)	ごはん 牛乳 吉野煮 磯あえ 納豆	771 31.4	牛乳 さつまあげ のり	とりにく なっとう	にんじん れんこん さやいんげん だいこん	たまねぎ はくさい キャベツ こまつな	米 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 さとう	
30 (水)	ごはん 牛乳 おでん 酢みそあえ りんご	758 30.6	牛乳 あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにく さつまあげ こんぶ	だいこん きゅうり はくさい	にんじん もやし りんご	米 こんにゃく	さといも さとう	
31 (木)	ハッシュドポーク 牛乳 カレードRESSINGサラダ	755 25.4	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース コーン	たまねぎ エリンギ キャベツ ブロッコリ	米 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	むぎ ハヤシルウ	

ふとじ つやまさん しょうがい しょう よてい ほか こまつな だいこん くまなが はくさい くま つやまさん ゆうせん しょう よてい
 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、チンゲン草、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。
 つやまし ほけんきゅうしよくか がっこうきゅうしよく こんだてひょう さんち けいさい つごう こんだて しょうがい へんこう ばあい
 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。