



令和元年11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

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 ととの 体の調子を整える			
1 (金) ごはん 牛乳 吉野煮 磯あえ 納豆	658 27.7	米 でんぶん じゃがいも	さとう 米ぬか油	牛乳 とりにく のり	なっとう さつまあげ	れんこん だいこん にんじん さやいんげん	キャベツ こまつな たまねぎ はくさい
5 (火) わかめうどん 牛乳 甘酢あえ ミニ揚げパン	670 29.0	うどん コッペパン	さとう 米ぬか油	牛乳 油あげ きなこ	わかめ とりにく	たまねぎ はくさい もやし にんじん	しめじ きゅうり ねぎ だいこん
6 (水) ごはん 牛乳 ホイコーロー ぎょうざ入り中華スープ	609 23.7	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ	ふたにく ぎょうざ	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ だいこん チンゲンサイ
7 (木) さつまいもごはん 牛乳 さんまのおろしだれかけ 梅肉あえ みそ汁	677 27.2	米 米ぬか油	さつまいも さとう	牛乳 とうふ みそ	さんま 油あげ	しょうが キャベツ れんこん うめ	ねぎ だいこん にんじん もやし たまねぎ
8 (金) [いい歯の日献立] ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのみそ煮 切干大根とひじきの酢のもの	632 23.8	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく	牛乳 あつあげ ひじき	ふたにく みそ	しょうが ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	にんじん さやいんげん もやし
11 (月) コッペパン 牛乳 かぼちゃの米粉シチュー ツナサラダ	605 27.1	コッペパン 米こ	米ぬか油	牛乳 ツナ	とりにく	たまねぎ エリンギ はくさい にんじん	かぼちゃ ブロッコリ キャベツ ほうれんそう
12 (火) シーフードトマトソーススパゲティ 牛乳 大根サラダ	610 27.0	ソフトめん でんぶん	さとう 米ぬか油	牛乳 ツナ	いか 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 キャベツ きゅうり しめじ トマト
13 (水) 【鶴山小学校6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 筑前煮 塩こんぶあえ みかん	614 22.7	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく	牛乳 ちくわ	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん もやし	たけのこ れんこん はくさい ほうれんそう
14 (木) ごはん 牛乳 ユーリンチー ブロッコリーとコーンのあえ物 春雨スープ	631 24.7	米 米ぬか油 ごま油	でんぶん さとう はるさめ	牛乳	とりにく	しょうが コーン キャベツ にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい ブロッコリー たまねぎ
15 (金) ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ 赤じそあえ けんちん汁	637 26.5	米 でんぶん	さとう こんにゃく	牛乳 とうふ	さば 油あげ	にら にんにく もやし にんじん	しょうが キャベツ ごぼう ほうれんそう あかじそ
18 (月) コッペパン 牛乳 サーモンフライ 大豆とさつまいものサラダ 野菜スープ	664 26.1	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 サーモンフライ だいず	ベーコン	にんじん だいこん チンゲンサイ ブロッコリ	たまねぎ しめじ キャベツ
19 (火) 津山じゃあじゃあ麺 牛乳 茎わかめのあえ物 津山産新高梨ゼリー	679 27.9	ちゅうかめん さとう ごま油	米ぬか油 でんぶん ゼリー	牛乳 ぎゅうにく くきわかめ	みそ ハム	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん たけのこ ねぎ もやし
20 (水) おやこどん 牛乳 下津井産たこの酢みそあえ	603 27.0	米 でんぶん	米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく みそ	たまご たこ	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん しいたけ きゅうり
21 (木) ココロ米ごはん 岡山県産味付けのり 牛乳 いわしのしょうが煮 おかかあえ さつま汁	623 26.3	米 さつまいも	ココロ米	牛乳 いわしのしょうがに かつおけずり みそ	のり とりにく	だいこん もやし にんじん ねぎ	はくさい ほうれんそう ごぼう
22 (金) ごはん 牛乳 豚じゃが 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	603 22.4	米 こんにゃく 米ぬか油	じゃがいも さとう	牛乳 あつあげ	しらすほし ふたにく	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ キャベツ
25 (月) レーズンパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 イタリアンサラダ りんご	678 25.4	レーズンパン オリーブオイル じゃがいも	さとう	牛乳 ハム	つくね	たまねぎ ブロッコリ えだまめ にんじん	エリンギ トマト だいこん りんご
26 (火) きつねうどん 牛乳 干草あえ	601 27.8	うどん	さとう	牛乳 あぶらあげ	とりにく ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	しめじ ねぎ もやし
27 (水) ごはん 牛乳 たらゆずみそがけ れんこんのきんぴら 豆腐のすまし汁	614 27.1	米 米ぬか油 こんにゃく	でんぶん さとう ごま	牛乳 みそ かまぼこ	たら ふたにく とうふ	ゆず れんこん さやいんげん ごぼう	ねぎ にんじん たまねぎ
28 (木) [津山東中2年生が考えた献立] チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	617 20.0	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールウ	牛乳	とりにく	にんにく にんじん ブロッコリ コーン	たまねぎ グリーンピース キャベツ
29 (金) ごはん 牛乳 すきやき たくあんあえ	600 24.8	米 やきふ	こんにゃく さとう	牛乳 やきどうふ	ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	はくさい ごぼう キャベツ たくあん

ふとし つやまさん しょうがい 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、キャベツ、きゅうり、白菜、ほうれん草、長ねぎ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
 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。
 つごう こんだて しょうがい へんこう ばあい
 都合により、献立および食材を変更する場合があります。

がっ にち にち ちさんちしょうしゅうかん
 11月18日～22日 おかやま地産地消週間



つやまさん おかやまけんさん しょうがい ああ と い こんだて とうしゅう
 津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。
 じもと し あじ
 地元でどのようなものがつくられているかを知り、しっかり味わいましょう。