



# 令和元年11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

	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			からだをつく 体を作るもとなる	からだをよくなる 体の調子を整える	エネルギーもとなる				
1 (金)	とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 中華あえ	751 32.2	牛乳 しょうろんポー	ぶたにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ	しょうが にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ キャベツ	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう		
5 (火)	[いい歯の日献立] ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのみそ煮 切りぼしだいこん 切干大根とひじきの酢のもの	753 27.6	牛乳 あつあげ ひじき	ぶたにく 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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにゃく	
6 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ぎょうざ入り中華スープ	724 27.5	牛乳 みそ	ぶたにく ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ なごねぎ チンゲンサイ	はくさい エリンギ だいこん	米 さとう	米ぬか油 ごま油	
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	776 29.8	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	だいこん にんじん もやし たまねぎ	米 米ぬか油	さつまいも さとう	
8 (金)	わかめうどん 牛乳 甘酢あえ ミニ揚げパン	803 34.1	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 ねぎ だいこん	うどん コッペパン	さとう 米ぬか油	
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	734 32.4	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 ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	コッペパン 米こ	米ぬか油	
12 (火)	ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ 赤じそあえ けんちん汁	759 30.8	牛乳 とうふ	さば 油あげ	にら しょうが にんにく もやし にんじん	しょうが キャベツ まいたけ ごぼう ほうれんそう あかじそ	米 でんぷん	さとう こんにゃく	
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	723 26.1	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 みかん	たけのこ れんこん はくさい ほうれんそう	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにゃく	
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	771 30.1	牛乳	とりにく	しょうが コーン キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	もやし なごねぎ ブロッコリー たまねぎ	米 米ぬか油 ごま油	でんぷん さとう はるさめ	
15 (金)	シーフードトマトソーススパゲティ 牛乳 大根サラダ	743 32.4	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	ソフトめん でんぷん	さとう 米ぬか油	
おかやま 地産地 消週間	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	810 31.5	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 ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
	19 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが 牛窓産ちりめんじゃこのあえ物	717 25.9	牛乳 あつあげ	しらすぼし ぶたにく	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ キャベツ	米 こんにゃく 米ぬか油	じゃがいも さとう
	20 (水)	おやこどん 牛乳 下津井産たこの酢みそあえ	717 31.4	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	米 でんぷん	米ぬか油 さとう
	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	718 29.1	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	米 さつまいも	ココロ米
	22 (金)	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	811 33.1	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	ちゅうかめん さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん ゼリー
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	823 30.3	牛乳 ハム	つくね	たまねぎ ブロッコリー えだまめ にんじん	エリンギ トマト だいこん りんご	レーズンパン オリーブオイル じゃがいも	さとう	
26 (火)	ごはん 牛乳 すきやき たくあんあえ	714 28.7	牛乳 やきとうふ	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	米 やきふ	こんにゃく さとう	
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	731 31.5	牛乳 みそ かまぼこ	たら ぶたにく 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	米 米ぬか油 こんにゃく	でんぷん さとう ごま	
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	734 23.0	牛乳	とりにく	にんにく にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも	米ぬか油 カレーパウダー	
29 (金)	きつねうどん 牛乳 干草あえ	715 32.2	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	うどん	さとう	

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。

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。

11月18日~22日 おかやま地産地消週間

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。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。

