



れ い わ ね ん が つ  
令和2年1月

が っ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ゃ う し ょ う が っ こ う  
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

ひづけ 日付		こん だて めい 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 つく 体を作るもとになる		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
8(水)		あやこどん 牛乳 あまず 親子丼 牛乳 甘酢あえ みかん	632 27.7	米 でんぶん	米ぬか油 さとう	牛乳 たまご	とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ もやし こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん みかん
9(木)		【新野小学校6年生が考えた献立】 冬野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	636 23.6	米 じゃがいも	米ぬか油 カレーパウ	牛乳 ハム	ぶたにく ハム	にんにく にんじん カリフラワー キャベツ	たまねぎ だいこん ブロッコリ きゅうり コーン
10(金)		【七草献立】 ごはん 手作り七草ふりかけ 牛乳 いか天のしょうゆあんかけ かす汁	692 32.3	米 さとう さといも	米ぬか油 でんぶん	牛乳 いかてんぷら 油あげ かつおけずり	みそ ぶたにく ぶたにく	せり だいこんば ごぼう しめじ	かぶ しょうが にんじん ねぎ
14(火)		キムチラーメン 牛乳 茎わかめのあえ物 りんご	607 27.6	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ハム	ぶたにく くきわかめ	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	キムチ にんじん にら もやし りんご
15(水)		【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 小餅雑煮	679 29.5	米 でんぶん	さとう もち	牛乳 ぶり	ぶり	だいこん はくさい ごぼう	にんじん しめじ ほうれんそう
16(木)		【広野小学校6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ たくあんあえ しょうが入り豚汁	702 33.7	米 でんぶん さといも	米ぬか油	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	とりにく 油あげ わかめ	しょうが もやし たくあん にんじん	キャベツ こまつな ごぼう ながねぎ
17(金)		【勝加茂小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のひたし	628 23.4	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 かまぼこ	ぎゅうにく かまぼこ	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし
20(月)		コッペパン 牛乳 ポトフ ごまドレサラダ いちごの米粉クレープ	717 24.3	コッペパン ごま	じゃがいも クレープ	牛乳 ウインナー	とりにく 油あげ	たまねぎ かぶ ながねぎ だいこん	はくさい にんじん ブロッコリ キャベツ
21(火)		しっぽうどん 牛乳 しそこんぶあえ	602 29.0	うどん さといも	さといも	牛乳 油あげ	とりにく しそこんぶ	だいこん たまねぎ ねぎ もやし	しめじ にんじん キャベツ こまつな
22(水)		ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 切干大根の酢の物 いよかん	625 26.0	米 さとう	米ぬか油	牛乳 とうふ ちくわ あいがもだんご	とりにく ひじき	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし	はくさい ながねぎ れんこん いよかん
23(木)		ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 沢煮鮎 豆乳プリン	684 33.9	米 米ぬか油	さとう プリン	牛乳 みそ 油あげ	さけ ぶたにく	キャベツ にんじん だいこん ごぼう	たまねぎ ながねぎ えのきたけ ねぎ
24(金)		ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 中華あえ	659 26.8	米 でんぶん ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 あつあげ かんでん	ぶたにく みそ ハム	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	にんにく たまねぎ チンゲンサイ はくさい もやし
きゅつしよくしゅつかん	27 (月)	【なつかしの献立】 コッペパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 くじらのオーロラソースあえ せんキャベツ 野菜スープ	659 29.4	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さとう コーヒー牛乳のもと	米ぬか油	牛乳 くじらのたつたあげ	とりにく	キャベツ はくさい エリンギ	にんじん たまねぎ こまつな
	28 (火)	【世界の料理・イタリア】 チキンとブロッコリーのトマトソーススパゲティ 牛乳 ポテトカップコーングラタン イタリアンサラダ	715 26.6	ソフトめん でんぶん グラタン	さとう オリーブ油	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく にんじん トマト キャベツ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり だいこん コーン
	29 (水)	【島根県の郷土料理】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそう草とちくわのひたし のりふで	674 32.8	米 こんにやく でんぶん	米ぬか油 さといも	牛乳 ちくわ とうふ	さば とりにく のり	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	もやし にんじん
	30 (木)	【津山市の郷土料理】 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	661 26.0	ちらしずし(米) 米ぬか油	さとう	牛乳 にくいなり みそ	たまご わかめ くろまめ	さやいんげん なめこ にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ
	31 (金)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	642 27.0	米 ゼリー	米ぬか油	牛乳 やきどうふ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ	はくさい えのきたけ みずな ブロッコリー だいこん しょうが

みとし つやましん しやうし 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、かぶ、だいこん、みずな、つやましん、ゆうせん、しやう よてい  
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 こんだておよ しょうがい へんこう ばあい  
都合により、献立及び食材を変更する場合があります。



あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願ひ致します

