



# 令和2年1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	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) タバク(g)	おもなざいりょう			
			からだをつくるものになる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	
7(火)	【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	807 36.3	牛乳 みそ いかてんぷら 油あげ ぶたにく かつおけずり	せり かぶ だいこんば しょうが ごぼう にんじん しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さとう でんぷん さといも	
8(水)	【おやこどん】 親子丼 牛乳 甘酢あえ みかん	748 32.2	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし だいこん みかん	米 米ぬか油 でんぷん さとう	
9(木)	【にいのしょうがっこう ねんせい かんが こんだて】 【新野小学校6年生が考えた献立】 ふゆやさい 冬野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	756 27.3	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー ブロccoli キャベツ きゅうり コーン	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	
10(金)	【ごもく】 五目あんかけうどん 牛乳 ゆず香あえ	735 38.6	牛乳 とりにく かまぼこ 油あげ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ かぶ ゆず ねぎ しめじ れんこん	うどん でんぷん さとう	
14(火)	【しょうかもしょうがっこう ねんせい かんが こんだて】 【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	747 27.0	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	
15(水)	【こしょうがつこんだて】 【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます こもちぞうに 小餅雑煮	809 34.4	牛乳 ぶり	だいこん にんじん はくさい しめじ ごぼう ほうれんそう	米 さとう でんぷん もち	
16(木)	【ひろのしょうがっこう ねんせい かんが こんだて】 【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 豚汁	835 39.8	牛乳 とりにく ぶたにく 油あげ みそ わかめ	しょうが キャベツ もやし こまつな たくあん ごぼう にんじん ながねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 さといも	
17(金)	【きむちラーメン】 牛乳 茎わかめのあえ物 りんご	734 33.1	牛乳 ぶたにく ハム きわかめ	しょうが キムチ キャベツ はくさい にんじん もやし たまねぎ たら りんご	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう	
20(月)	【こっぺパン】 牛乳 ポトフ ごまドレサラダ いちごの米粉クレープ	842 28.7	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ はくさい かぶ にんじん ながねぎ ブロccoli だいこん キャベツ	米 コッペパン じゃがいも ごま クレープ	
21(火)	【まへーあつあ】 ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 中華あえ	783 31.2	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ かんでん ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり はくさい もやし	米 米ぬか油 でんぷん さとう ごま油	
22(水)	【なべ】 ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 きりぼしだいこん す 切干大根の酢の物 いやかん	741 30.1	牛乳 とりにく とうふ ひじき	にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん れんこん もやし いやかん	米 米ぬか油 さとう	
23(木)	【さけ】 ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き さわにわん どうにゅう 沢煮椀 豆乳プリン	799 39.7	牛乳 さけ みそ ぶたにく 油あげ	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	米 米ぬか油 さとう プリン	
24(金)	【しっぽくうどん】 牛乳 しそこんぶあえ	731 34.3	牛乳 とりにく 油あげ しそこんぶ	だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	うどん さといも	
給食週間	27(月)	【こんだて】 【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	793 35.1	牛乳 くじらのたつたあげ	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ エリンギ こまつな	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ さとう コーヒー牛乳のもと
	28(火)	【つやまし きょうどりょうり】 【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 つやましん つやましん 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	756 31.4	牛乳 ぎゅうにく やきとうふ 油あげ	ごぼう はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ みずな ブロccoli キャベツ だいこん しょうが	米 米ぬか油 ゼリー
	29(水)	【しまねけん きょうどりょうり】 【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	802 38.3	牛乳 さば ちくわ とりにく とうふ のり	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ	米 米ぬか油 こんにやく さといも でんぷん
	30(木)	【つやまし きょうどりょうり】 【津山市の郷土料理】 くろまめずし に あか 黒豆寿司 牛乳 しのだ煮 赤だし	763 29.1	牛乳 たまご にくいなり わかめ みそ くるまめ	さやいんげん たまねぎ なめこ だいこん にんじん ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう
	31(金)	【せかい りょうり】 【世界の料理・イタリア】 チキンとブロccoli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	849 31.5	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ブロccoli トマト きゅうり キャベツ だいこん コーン	ソフトめん さとう でんぷん オリーブ油 グラタン

ふとし つやましん しよがい しやう  
太字は、津山産の食材を使用する予定です。  
この他、かぶ、大根、せり、水菜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。  
つごう こんだてあよ しよがい 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ございます  
本年もよろしくお願ひ致します