



# 令和2年2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

ひげ 日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう				
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
3 (月)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	769 31.0	牛乳 ハンバーグ	ハム	ブロッコリー はくさい にんじん	コーン たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油
4 (火)	【加茂小学校6年1組が考えた献立】 牛丼 牛乳 茎わかめのあえ物 ポンカン	732 29.0	牛乳 かまぼこ	ぎゅうにく くきわかめ	ポンカン たまねぎ もやし ごぼう キャベツ	しょうが にんじん なごねぎ	米 さとう 米ぬか油
5 (水)	ごはん 牛乳 みそおでん 赤じそあえ	734 31.2	牛乳 とりにく ちくわ	あつあげ みそ うずらたまご こんぶ さつまあげ	だいこん こまつな もやし	にんじん キャベツ あかじそ	米 さといも こんにやく 米ぬか油 さとう
6 (木)	【節分献立】 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き 炒めなます 田舎汁	829 31.7	牛乳 わかめ いわし	だいず 油あげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい	れんこん さやいんげん ごぼう ねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう ごま さつまいも こんにやく
7 (金)	あんかけラーメン 牛乳 レモンこんぶあえ ヨーグルト	772 34.4	牛乳 ちくわ ヨーグルト	ぶたにく しおこんぶ	しょうが チンゲンサイ だいこん きゅうり はくさい なごねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん 米ぬか油 でんぷん
10 (月)	コッペパン メープルジャム 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	827 30.9	牛乳 ぎゅうにく きんときまめ	ぶたにく だいず	にんにく にんじん トマト キャベツ	たまねぎ さやいんげん だいこん	コッペパン ジャがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ メープルジャム
12 (水)	ごはん 牛乳 アジフライ ごまあえ 豚汁	745 31.3	牛乳 みそ アジフライ	油あげ ぶたにく かまぼこ	にんじん しめじ ねぎ もやし	ごぼう だいこん ほうれんそう はくさい	米 さといも こんにやく 米ぬか油 ごま
13 (木)	【加茂小学校6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ りんご	789 29.2	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	だいこん りんご チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	キャベツ にんじん しょうが	米 でんぷん ごま油 さとう 米ぬか油
14 (金)	ミートソースパグティ 牛乳 ハムサラダ	784 32.5	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく ハム	マッシュルーム グリーンピース キャベツ だいこん コーン	たまねぎ トマト にんにく にんじん	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん
17 (月)	バターロールパン 牛乳 ペンネの豆乳クリーム煮 ツナサラダ	857 34.0	牛乳 とうにゅう	とりにく ツナ	たまねぎ エリンギ だいこん コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	バターロールパン 米こ 米ぬか油 ジャがいも ペンネ
18 (火)	キーマカレーライス ナン 牛乳 こんにやくサラダ	905 28.8	牛乳 ぎゅうにく	ぶたにく	にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ グリーンピース だいこん コーン	米 ジャがいも ナン こんにやく 米ぬか油 カレールウ
19 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースがけ 甘酢あえ 津山産米麺のスープ	766 32.5	牛乳 ぶたにく	とりにく	しょうが だいこん こまつな にんじん いら	にんにく もやし はくさい たまねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう 米めん
20 (木)	【卒業祝い献立】 赤飯 牛乳 さごしの塩焼き 五色あえ すまし汁 お祝いケーキ	774 33.8	牛乳 ひじき	さごし なると	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	もやし コーン たまねぎ	米 米ぬか油 もち米 あずき ケーキ
21 (金)	ちから カうどん 牛乳 なめたけ入りひたし いちごゼリー	760 32.0	牛乳 とりにく	かまぼこ	にんじん はくさい キャベツ ねぎ もやし	たまねぎ しめじ ほうれんそう なめたけ	うどん さとう もちいなり ゼリー
25 (火)	ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 寄せ鍋 たくあんあえ	726 29.0	牛乳 とりにく つくね	のりつくだに とうふ ちくわ	にんじん だいこん キャベツ	はくさい なごねぎ しめじ もやし	米 米ぬか油 はるさめ
26 (水)	【青森県献立】 ごはん 牛乳 マグロカツ りんご酢あえ せんべい汁	741 31.1	牛乳 とりにく	マグロカツ	だいこん にんじん しめじ	こまつな ごぼう はくさい なごねぎ	米 米ぬか油 さとう せんべい
27 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 酢みそあえ	731 28.1	牛乳 かまぼこ とりにく	ちくわ みそ	さやいんげん れんこん にんじん	ほうれんそう たけのこ もやし ごぼう	米 さといも こんにやく さとう 米ぬか油
28 (金)	【高野小学校6年2組が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー いやかんゼリー	844 34.9	牛乳 ぶたにく ハム	なると ぎょうざ	しょうが たけのこ チンゲンサイ きゅうり	たまねぎ にんじん もやし	ちゅうかめん 米ぬか油 はるさめ さとう ごま油 ゼリー

★**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、チンゲンサイ、さつまいも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。  
※今年度は、卒業祝い献立が全校実施日を選んだため、かなり早い実施となっています。ご了承ください。

