



令和2年9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

ひづけ 日付	こん だて めい 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(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	からだづく 体の調子を整える
1(火)	肉団子と夏野菜たっぷりスパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ 津山産ピオーネ	689 26.6	ソフトめん さとう でんぷん 米ぬか油 オリーブ油	牛乳 つくね ベーコン	なす ズッキーニ きピーマン トマト だいこん きゅうり あかピーマン キャベツ コーン にんにく たまねぎ ピオーネ
2(水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 田舎汁	611 24.0	米 米ぬか油 さとう さといも ノンエッグタルタルソース	牛乳 とりてんぷら	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな
3(木)	ごはん 牛乳 鮭の香味みそがけ ひたし 沢煮椀	606 31.2	米 さとう ごま油	牛乳 ぶたにく 油あげ みそ さけ	ねぎ えのきたけ ごぼう はくさい しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ
4(金)	ごはん 牛乳 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのピリ辛あえ	600 22.2	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ かまぼこ きわかめ	しょうが とうがん にんじん さやいんげん だいこん キャベツ
7(月)	バターロールパン 牛乳 チリコンカン ごまドレサラダ	717 29.3	バターロールパン ごま じゃがいも 米ぬか油 きんときまめ	牛乳 ぶたにく ハム だいず	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト
8(火)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ホイコーロー	662 31.4	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	きゅうり もやし しめじ だいこん しょうが キャベツ にんにく にんじん ねぎ たまねぎ ジャンボピーマン
9(水)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 ホキのおろしだれかけ みそ汁	604 27.5	米 でんぷん 米ぬか油 さとう	牛乳 ホキ かつおけずり 油あげ とうふ みそ ひじき	しょうが だいこん ねぎ だいこんぼ えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん なす
10(木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～タイ～】 ガパオライス 牛乳 グリーンサラダ 米麺スープ ライチゼリー	648 23.2	米 米ぬか油 さとう ゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく あかピーマン いら きピーマン にんじん たけのこ たまねぎ もやし ブロッコリー キャベツ きゅうり
11(金)	ごはん 牛乳 キムチ入り豚じゃが 干草あえ	615 23.9	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 さつまあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん キムチ ほうれんそう だいこん コーン
14(月)	コッペパン アップルジャム 牛乳 あじのマリネ かぼちゃとトマトのスープ	627 29.1	コッペパン ジャム さとう 米ぬか油	牛乳 あじ ウインナー	たまねぎ ジャンボピーマン にんじん きピーマン かぼちゃ しめじ えだまめ トマト
15(火)	ぶっかけかき揚げうどん うどんつゆ 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め	643 23.3	うどん 米ぬか油 さとう かきあげ	牛乳 ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ だいこん しょうが もやし たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん エリンギ
16(水)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	712 22.4	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ ゼリー	牛乳 ぶたにく わかめ ツナ かんでん	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー
17(木)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	614 24.5	米 米ぬか油 でんぷん はるさめ さとう ごま油	牛乳 とりにく とうふ みそ ハム	しょうが にんにく しいたけ もやし にんじん たまねぎ なす いら きゅうり
18(金)	ごはん 牛乳 筑前煮 土佐酢あえ	601 24.0	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう	牛乳 とりにく ちくわ かつおけずり	にんじん たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん もやし キャベツ こまつな
23(水)	ごはん 牛乳 たらちりのチリソースがけ 甘酢あえ 中華スープ	601 25.8	米 でんぷん 米ぬか油 さとう	牛乳 たら ぶたにく とうふ	しょうが にんにく はくさい だいこん こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ
24(木)	【秋の彼岸献立】 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのみそ煮 たくあんあえ おはぎ	746 24.5	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう おはぎ	牛乳 ぎゅうにく あつあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし たくあん
25(金)	ごはん 牛乳 タッカルビ 切干大根のナムル	603 21.6	米 米ぬか油 トッポギ ごま油	牛乳 とりにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん にんにく しょうが もやし いら
28(月)	セルフメンチカツサンド 牛乳 コールスローサラダ 野菜たっぷりスープ	632 21.0	しょくパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 メンチカツ ベーコン	キャベツ だいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ ブロッコリー エリンギ
29(火)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ いもけんぴパリッシュ	657 32.4	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう いもけんぴパリッシュ	牛乳 ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほうれんそう キャベツ もやし
30(水)	ごはん 牛乳 親子煮 じゃこあえ	607 25.9	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ こまつな もやし

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、こまつな、きゅうり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、および食材を変更する場合があります。