



令和2年9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 めい 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			からだつく 体を作るものになる	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1 (火)	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	714 25.7	牛乳 とりにく かまぼこ	ぶたにく あつあげ きわかめ	しょうが にんじん だいこん キャベツ	とうがん さやいんげん キャベツ	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも でんぷん
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	728 28.1	牛乳	とりてんぷら	ブロッコリー キャベツ しめじ	にんじん たまねぎ こまつな	米 さとう ノンエッグタルタルソース	米ぬか油 さといも
3 (木)	ごはん 牛乳 鮭の香味みそがけ ひたし 沢煮椀	721 36.4	牛乳 油あげ さけ	ぶたにく みそ	ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	えのきたけ しょうが もやし だいこん たまねぎ	米 ごま油	さとう
4 (金)	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	826 31.7	牛乳 ベーコン	つくね	なす ズッキーニ トマト あかピーマン にんにく	ギピーマン だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ピオーネ	ソフトめん でんぷん オリーブ油	さとう 米ぬか油
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	878 35.0	牛乳 ハム	ぶたにく だいず	にんにく キャベツ たまねぎ トマト	ほうれんそう にんじん さやいんげん	バターロールパン ごま 米ぬか油	さとう じゃがいも きんときまめ
8 (火)	ごはん 牛乳 キムチ入り豚じゃが 干草あえ	732 27.7	牛乳 さつまあげ	ぶたにく かまぼこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう コーン	たまねぎ キムチ だいこん	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
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	719 32.0	牛乳 かつおげずり とうふ ひじき	ホキ 油あげ みそ	しょうが だいこんば こまつな にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ なす	米 米ぬか油	でんぷん さとう
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	763 26.9	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく きピーマン たまねぎ キャベツ	あかピーマン にんじん もやし ブロッコリー きゅうり	米 さとう 米めん	米ぬか油 ゼリー
11 (金)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ホイコーロー	800 37.4	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	きゅうり だいこん にんにく たまねぎ	もやし しょうが にんじん ねぎ ジャンボピーマン	ちゅうかめん さとう	米ぬか油
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	829 25.9	牛乳 わかめ かんてん	ぶたにく ツナ	にんにく にんじん キャベツ	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	米 じゃがいも ゼリー	米ぬか油 カレーパウダー
17 (木)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	730 28.4	牛乳 とうふ ハム	とりにく みそ	しょうが もやし たまねぎ にら	にんにく にんじん なす きゅうり	米 でんぷん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油
18 (金)	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	824 27.8	牛乳 みそ	ぶたにく	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん	キャベツ もやし たけのこ ながねぎ エリンギ	うどん さとう	米ぬか油 かきあげ
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	715 30.0	牛乳 ぶたにく	たら とうふ	しょうが はくさい こまつな たまねぎ	にんにく だいこん にんじん チンゲンサイ	米 米ぬか油	でんぷん さとう
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	863 28.0	牛乳 あつあげ	ぎゅうにく みそ	しょうが ごぼう キャベツ たくあん	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 こんにやく おはぎ
25 (金)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカップトマトグラタン フレンチサラダ	912 33.9	牛乳 とりにく	とうにゅう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	にんじん グリーンピース だいこん コーン	ソフトめん 米こ	米ぬか油 グラタン
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	798 25.8	牛乳 ベーコン	メンチカツ	キャベツ にんじん はくさい ブロッコリー	だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ	しょくパン ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油
29 (火)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ 月見汁 お月見大福	883 28.4	牛乳 さんま	ちくわ	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	だいこん ほうれんそう えのきたけ あかじそ	米 米ぬか油 さといも かぼちゃだんご	でんぷん さとう だいふく
30 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 じゃこあえ	722 30.1	牛乳 こうやどうふ しらすぼし	とりにく たまご	たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん キャベツ ねぎ もやし	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく

★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、献立および食材を変更する場合があります。