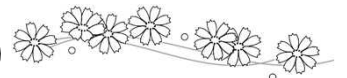




令和2年10月 学校給食献立予定表(小学校)



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) タンパク(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだの調子を整える	
1 (木)	わかめごはん 牛乳 つくねの野菜あんかけ 豚汁	629 25.3	米 さとう さつまいも	米ぬか油 でんぷん こんにやく	牛乳 わかめ ぶたにく みそ とうふいりハンバーグ	わかめ 油あげ	にんじん たけのこ ごぼう だいこん	たまねぎ しょうが しめじ ねぎ
2 (金)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き あか 赤じそあえ つきみじる 月見汁 おつきみだいふく 月見大福	745 24.1	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	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
5 (月)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～イタリア～】 コッペパン 牛乳 アクアパッツァ ミネストラ パンナコッタ	640 29.2	コッペパン パンナコッタ	じゃがいも オリーブ油	牛乳 あさり	くろだい ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんにく ズッキーニ	トマト にんにく キャベツ パセリ なす
6 (火)	ちから 力うどん 牛乳 おかかあえ	609 27.8	うどん もちいなり	さとう	牛乳 かまぼこ かつおけずり	とりにく	にんじん はくさい ねぎ れんこん	たまねぎ しめじ きゅうり もやし
7 (水)	ごはん 牛乳 豚じゃが しそ昆布あえ	617 23.7	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ	ぶたにく こんぶ	にんじん さいいんげん だいこん	たまねぎ はくさい ほうれんそう
8 (木)	チキンカツカレーライス 牛乳 福神あえ	640 21.8	米 米ぬか油 カレールー	むぎ じゃがいも	牛乳	チキンカツ	キャベツ もやし ふくじんづけ たまねぎ	ブロッコリー にんにく グリーンピース
9 (金)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 バンサンスー	617 23.1	米 さとう はるさめ	米ぬか油 でんぷん ごま油	牛乳 あつあげ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	なす たまねぎ チンゲンサイ もやし
12 (月)	【目の愛護デー献立】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 さけ 鮭のキャロット焼き グリーンサラダ かぼちゃの豆乳スープ	692 31.6	コッペパン 米ぬか油 ブルーベリージャム ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 ベーコン	さけ とうにゅう	にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ	ブロッコリー こまつな エリンギ グリーンピース
13 (火)	みそラーメン 牛乳 春巻き 甘酢あえ	695 26.6	ちゅうかめん はるまき	米ぬか油 さとう	牛乳 みそ ひじき	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	たけのこ もやし コーン きゅうり
14 (水)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	602 23.7	米 はるさめ ごま油	米ぬか油 ごま	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ほうれんそう
15 (木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	704 29.7	ちらしずし(米) 米ぬか油	さとう	牛乳 たまご ぶたにく	あなご にくいなり	さいいんげん にんじん ごぼう	だいこん えのきたけ ねぎ
16 (金)	ごはん 牛乳 里芋と野菜のそぼろ煮 干草あえ	601 25.5	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ	とりにく あつあげ	にんじん さいいんげん はくさい コーン	たまねぎ きゅうり もやし
19 (月)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ	741 31.3	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 だいず	ぶたにく ハム	たまねぎ エリンギ トマト キャベツ	にんじん さいいんげん きゅうり
20 (火)	ちゃんこうどん 牛乳 ひたし りんご	604 26.5	うどん		牛乳 とりにく	つくね 油あげ	にんじん ねぎ はくさい りんご	たまねぎ ほうれんそう もやし
21 (水)	こぎつね丼 牛乳 じゃこあえ スイートポテト	600 23.2	米 さとう スイートポテト	米ぬか油	牛乳 とりにく	油あげ しらすぼし	しょうが たけのこ さいいんげん もやし	たまねぎ にんじん こまつな だいこん
22 (木)	ごはん 牛乳 さばのしょうがだれかけ たくあんあえ なめこ汁	650 26.8	米 さとう	さとう	牛乳 とうふ わかめ	さば みそ	しょうが キャベツ たくあん にんじん	たまねぎ チンゲンサイ たまねぎ なめこ
23 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 切干大根の酢の物 納豆	645 30.1	米 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 さとう	牛乳 さつまあげ なっとう	とりにく かまぼこ	にんじん れんこん さいいんげん きゅうり	たまねぎ はくさい もやし まりぼしだいこん
26 (月)	コッペパン 牛乳 ホキフライ さつまいもサラダ コンソメスープ	647 28.0	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 ウインナー	ホキフライ	ほうれんそう キャベツ にんじん さいいんげん	きゅうり たまねぎ だいこん
27 (火)	きのこのミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 黒糖ビーンズ	736 31.0	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぷん	牛乳 とりにく	ぶたにく こくとうビーンズ	にんにく しめじ エリンギ グリーンピース だいこん	たまねぎ しいたけ トマト ブロッコリー コーン
28 (水)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	634 28.7	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 あつあげ うずらたまご かつおけずり	ぎゅうにく さつまあげ ちくわ こんぶ	だいこん はくさい もやし	にんじん きゅうり
29 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き きんぴら けんちん汁	607 32.4	米 でんぷん こんにやく	さとう 米ぬか油	牛乳 さつまあげ 油あげ	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はくさい	れんこん さいいんげん えのきたけ ねぎ
30 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 糸寒天のあえ物	623 24.6	米 でんぷん 米ぬか油	ごま油 さとう	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ かんでん	にんにく にんじん たけのこ	しょうが たまねぎ にら きゅうり

★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、なす、ねぎ、だいこん、こまつな、ほうれんそう、きゅうり、トマト、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。