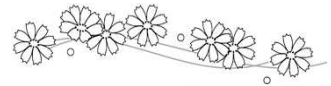




令和2年10月 学校給食献立予定表(中学校)



津山市立草加部学校食育センター

ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう						
			からだをつく 体を作るものになる		からだを調子を整える		エネルギーのもとになる		
1(木)	わかめごはん 牛乳 つくねの野菜あんかけ 豚汁	748 29.3	牛乳 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	米 さとう さつまいも	米ぬか油 でんぷん こんにやく	
2(金)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ いもけんぴパリッシュ	751 36.2	牛乳 ハム	ぶたにく	にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	ちゅうかめん ごま油 いもけんぴパリッシュ	米ぬか油 さとう	
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	769 34.9	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 にんじん ズッキーニ	トマト にんにく キャベツ パセリ	なす	コッペパン パンナコッタ オリーブ油	じゃがいも オリーブ油
6(火)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 バンサンスー	735 26.7	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	米 さとう はるさめ	米ぬか油 でんぷん ごま油	
7(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが しそ昆布あえ	734 27.4	牛乳 さつまあげ	ぶたにく こんぶ	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ はくさい ほうれんそう	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	
8(木)	チキンカツカレーライス 牛乳 福神あえ	771 26.8	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 にんじん にんにく グリーンピース	米 米ぬか油 カレーパウダー	むぎ じゃがいも	
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 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	833 37.8	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	コッペパン ブルーベリージャム ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 米ぬか油	
13(火)	ごはん 牛乳 里芋と野菜のそぼろ煮 干草あえ	715 29.6	牛乳 さつまあげ	とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん はくさい コーン	たまねぎ きゅうり もやし	米 さとう さとう	米ぬか油 こんにやく	
14(水)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	716 27.4	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	にんにく たけのこ しょうが チンゲンサイ	にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう	米 はるさめ ごま油	米ぬか油 ごま	
15(木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 しのだ煮 沢煮椀	815 33.6	牛乳 たまご ぶたにく	あなご にくいなり	さやいんげん にんじん ごぼう	だいこん えのきたけ ねぎ	ちらしずし(米) 米ぬか油 さとう		
16(金)	みそラーメン 牛乳 春巻き 甘酢あえ	816 31.6	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	ちゅうかめん はるまき さとう	米ぬか油 さとう	
19(月)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ	861 36.2	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 さやいんげん きゅうり	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	
20(火)	ごはん 牛乳 吉野煮 切干大根の酢の物 納豆	756 34.2	牛乳 さつまあげ なつとう	とりにく かまぼこ	にんじん れんこん さやいんげん きゅうり	たまねぎ はくさい もやし きりぼしだいこん	米 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 さとう	
21(水)	こぎつね丼 牛乳 じゃこあえ スイートポテト	702 26.8	牛乳 とりにく	油あげ しらすぼし	しょうが たけのこ さやいんげん もやし	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	米 さとう スイートポテト	米ぬか油	
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	773 31.1	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	ねぎ チンゲンサイ たまねぎ なめこ	米 さとう		
23(金)	ちゃんこうどん 牛乳 ひたし りんご	728 31.3	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	うどん		
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	813 36.0	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 さやいんげん	きゅうり たまねぎ だいこん	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	
27(火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 糸寒天のあえ物	741 28.6	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ かんてん	にんにく にんじん たけのこ だいこん	しょうが たまねぎ にら キャベツ	米 でんぷん 米ぬか油	ごま油 さとう	
28(水)	ごはん 牛乳 おでん 土佐酢あえ	755 33.5	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	米 さとう さとう	米ぬか油 こんにやく	
29(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き きんぴら けんちん汁	719 37.5	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 さやいんげん えのきたけ ねぎ	米 でんぷん こんにやく	さとう 米ぬか油	
30(金)	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	849 35.4	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんにく しめじ グリーンピース だいこん	たまねぎ エリンギ しいたけ トマト ブロッコリー	にんじん コーン	ソフトめん ハヤシルウ	米ぬか油 でんぷん

★**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。