



令和2年11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	からだづく 体を作るもとになる	からだちよし 体の調子を整える		
2 (月)	コッペパン 牛乳 かぼちゃの米粉シチュー こんにやくサラダ	614 26.2	コッペパン 米ぬか油 こんにやく	牛乳 とりにく	ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー にんじん にんにく だいこん		
4 (水)	【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 梅肉あえ みそ汁	615 23.2	米 じゃがいも	米ぬか油 かまぼこ ししゃもフライ みそ	牛乳 わかめ 油あげ にんじん きゅうり うめ にんじん たまねぎ		
5 (木)	中華丼 牛乳 バンサンスー みかん	617 24.1	米 でんぶん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	牛乳 なると ぶたにく うずらたまご	しょうが キャベツ にんじん もやし しいたけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ みかん	
6 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 なめたけあえ	600 24.6	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 あつあげ みそ	ぶたにく さつまあげ しょうが だいこん にんじん はくさい ごまつな たまねぎ にんじん さやいんげん もやし なめたけ	
おかやま ちんち しょう しゅう かん	9 (月)	コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 ミートボールのトマト煮 もち麦スープ	689 22.8	コッペパン 米ぬか油 もちむぎ	ジャム さとう	牛乳 ベーコン ミートボール	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ チンゲンサイ
	10 (火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ほうれん草とツナのサラダ 津山産新高梨ゼリー	723 30.9	ソフトめん ゼリー	米ぬか油	牛乳 とうにゅう ツナ	ウインナー とりにく にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう コーン
	11 (水)	ごはん 牛乳 つやま和牛のすきやき ちりめんじゃこの酢のもの	636 27.2	米 やきふ	こんにやく さとう	牛乳 やきどうふ	ぎゅうにく しらすぼし たまねぎ にんじん ながねぎ ごまつな はくさい ごぼう だいこん
	12 (木)	ココロ米ごはん 岡山県産のり佃煮 牛乳 豚肉のみそ炒め けんちん汁	609 27.3	米 米ぬか油 さといも	ココロ米 さとう こんにやく	牛乳 みそ のりつくだに	ぶたにく とうふ 油あげ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ
	13 (金)	ごはん 牛乳 さばの津山産しょうがみそがけ ひたし 根菜汁	670 26.6	米 さとう	じゃがいも	牛乳 みそ	油あげ さば ほうれんそう はくさい にんじん れんこん ごぼう しょうが ねぎ
16 (月)	バターロールパン 牛乳 鮭のきのこクリームソースがけ フレンチサラダ ふわふわ卵スープ	658 31.4	バターロールパン 米ぬか油 米パン粉	じゃがいも さとう	牛乳 たまご	さけ たまねぎ しめじ だいこん キャベツ はくさい えのきたけ にんじん ブロッコリー ごまつな	
17 (火)	とんこつラーメン 牛乳 わかめとコーンのあえ物 紫いもチップス	661 27.8	ちゅうかめん ごま油 さつまいもチップス	米ぬか油 さとう	牛乳 わかめ	ぶたにく ちくわ しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ キャベツ コーン	
18 (水)	秋の香りのカレーライス 牛乳 大根サラダ	639 22.0	米 じゃがいも カレールー	米ぬか油 さつまいも さとう	牛乳 ハム	ぶたにく にんにく たまねぎ グリーンピース だいこん にんじん まいたけ ごまつな ブロッコリー	
19 (木)	ごはん ふりかけ 牛乳 吹き寄せ煮 甘酢あえ	656 29.2	米 さといも なまふ	米ぬか油 こんにやく さとう	牛乳 さつまあげ	とりにく かまぼこ にんじん れんこん キャベツ ごまつな しめじ えだまめ きゅうり	
20 (金)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ほうれん草とかぶの中華あえ 春雨スープ	623 24.2	米 さとう	米ぬか油 ごま油 はるさめ	牛乳	とりにく しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぶ はくさい	
24 (火)	五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ	608 27.3	うどん	でんぶん	牛乳 油あげ ひじき	かまぼこ とりにく しょうが にんじん ねぎ はくさい コーン もやし	
25 (水)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～ロシア～】 リース(ごはん) ビーフストロガノフ 牛乳 オリヴィエサラダ ロシアンティームース	743 23.6	米 じゃがいも	米ぬか油 ハヤシルウ なまクリーム	牛乳 ハム	ぎゅうにく にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	
26 (木)	さつまいもごはん 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	658 25.6	米 米ぬか油 ノンエッグタルタルソース	さつまいも さとう	牛乳 とりてんぷら みそ	とうふ ちくわ だいこん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	
27 (金)	ごはん 牛乳 ホキのみみじ焼き ゆず香あえ 団子汁	620 26.6	米 こんにやく さといも	もち さとう	牛乳 みそ 油あげ	ホキ かまぼこ にんじん もやし ゆず ねぎ キャベツ ごまつな だいこん	
30 (月)	大豆入りミートサンド 牛乳 野菜たっぷりスープ ヨーグルト	676 28.1	コッペパン さとう	米ぬか油 米パン粉	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	だいず ウインナー たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん だいこん チンゲンサイ	

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ほうれん草、長ねぎ、きゅうり、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、献立及び食材を変更する場合があります。

11月9日～13日はおかやま地産地消週間

津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。
地元でどのようなものがつくられているかを知り、しっかり味わいましょう。
11日にはつやま和牛も登場する予定です！お楽しみに♪

