



令和2年11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 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう			
			からだづく 体を作るもとなる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
2(月)	コッペパン 牛乳 かぼちやの米粉シチュー こんにやくサラダ	745 31.3	牛乳 とりにく	ほうれんそう たまねぎ かぼちや エリンギ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく だいこん	コッペパン 米ぬか油 米こ こんにやく	
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	710 25.9	牛乳 わかめ かまぼこ 油あげ ししゃもフライ みそ	れんこん きゅうり こまつな うめ ねぎ にんじん たまねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも	
5(木)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 バンサンスー みかん	728 27.8	牛乳 ハム なると ぶたにく うずらたまご	しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ しいたけ きゅうり みかん	米 米ぬか油 でんぷん はるさめ さとう ごま油	
6(金)	ぶた 豚キムチうどん 牛乳 茎わかめのあえ物	727 33.1	牛乳 油あげ ハム つくね ぶたにく ぐきわかめ	にんじん たまねぎ だいこん キムチ ねぎ もやし キャベツ	うどん 米ぬか油 ごま油 さとう	
おかやま 地産地消週間	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	830 27.2	牛乳 ベーコン ミートボール	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん にんにく トマト キャベツ チンゲンサイ	コッペパン ジャム 米ぬか油 さとう もちむぎ
	10(火)	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	797 30.9	牛乳 油あげ みそ さば	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが ねぎ	米 じゃがいも さとう
	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	756 31.6	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ しらすぼし	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう ながねぎ だいこん こまつな	米 こんにやく やきふ さとう
	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	721 31.6	牛乳 ぶたにく みそ とうふ のりつくだに 油あげ	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	米 ココロ米 米ぬか油 さとう さといも こんにやく
	13(金)	とうにゅう 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	866 36.8	牛乳 ウインナー とうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン	ソフトめん 米こ ゼリー 米ぬか油
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	806 37.5	牛乳 さけ たまご	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ はくさい こまつな	バターロールパン 米ぬか油 じゃがいも さとう 米パン粉	
17(火)	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	763 29.5	牛乳 とりにく	しょうが ながねぎ チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぶ はくさい	米 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん はるさめ	
18(水)	あき 秋の香りのカレーライス 牛乳 大根サラダ	760 25.4	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ まいたけ グリーンピース こまつな だいこん ブロッコリー	米 米ぬか油 じゃがいも さつまいも カレールー さとう	
19(木)	ごはん ぶりかけ 牛乳 吹き寄せ煮 甘酢あえ	780 33.8	牛乳 さつまあげ かまぼこ	にんじん しめじ れんこん えだまめ キャベツ きゅうり こまつな	米 米ぬか油 さといも こんにやく なまふ さとう	
20(金)	とんこつラーメン 牛乳 わかめとコーンのあえ物 むらさき 紫いもチップス	793 33.0	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 にんじん キャベツ たけのこ きゅうり コーン	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう さつまいもチップス	
24(火)	ごはん 牛乳 ホキのもみじ焼き ゆず香あえ 団子汁	738 30.9	牛乳 ホキ みそ かまぼこ 油あげ	にんじん キャベツ もやし こまつな ゆず だいこん ねぎ	米 もち こんにやく さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	
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	880 27.6	牛乳 ぎゅうにく ハム	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	米 米ぬか油 じゃがいも ハヤシルウ ムース なまクリーム ノンエッグマヨネーズ	
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	787 30.1	牛乳 とうふ とりてんぷら ちくわ みそ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 さつまいも 米ぬか油 さとう ノンエッグタルタルソース	
27(金)	ごもく 五目あんかけうどん 牛乳 千草あえ	739 32.3	牛乳 油あげ ひじき かまぼこ とりにく	しょうが にんじん にんじん しめじ ねぎ こまつな はくさい コーン もやし	うどん でんぷん	
30(月)	だいず 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	805 33.0	牛乳 だいず ぶたにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん エリンギ チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 さとう 米パン粉	

★**赤字**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。

がつここのか にち 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♪