




令和2年12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			
			からだづく 体を作るものになる	からだちようし ととの 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 高野豆腐のそぼろ煮 しそ昆布あえ	724 30.7	牛乳 とうりにく こうや豆腐 しそこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん 米ぬか油	
2 (水)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～ブラジル～】 アホース(ごはん) フェイジョアータ 牛乳 ヴィナグレッツサラダ コーヒープリン 	866 28.7	牛乳 ウィンナー くろだいちず とうりにく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ あかピーマン きピーマン ブロッコリー	米 米ぬか油 じゃがいも でんぷん オリーブ油 きんときまめ プリン	
3 (木)	【高田小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	756 30.2	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ しめじ はくさい	米 ごま	
4 (金)	【鶴山小学校6年2組が考えた献立】 チャンポン麺 牛乳 春巻き バンサンスー	899 34.5	牛乳 ぶたにく なると ハム	しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう ごま油 はるさめ はるまき 米ぬか油	
7 (月)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー かぶのサラダ	815 34.7	牛乳 ハム ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ きゅうり コーン	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ビーフシチュールウ	
8 (火)	ごはん 牛乳 具だくさんチゲ のりナムル 	748 26.4	牛乳 ぶたにく とうふ みそ のり	たまねぎ はくさい キムチ なかねぎ きゅうり だいこん にんじん もやし	米 米ぬか油 トッポギ ごま油	
9 (水)	【河辺小学校6年2組が考えた献立】 冬野菜カレーライス 牛乳 野菜サラダ 	761 27.6	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー ブロッコリー かぶ キャベツ コーン	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	
10 (木)	ごはん 牛乳 いか天の香味だれかけ ひたし のっぺい汁	731 27.7	牛乳 とうりにく いかのてんぷら かつおけずり	にら しょうが にんにく ほうれんそう もやし はくさい なめこ にんじん だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さとう でんぷん さといも	
11 (金)	田舎みそうどん 牛乳 たくあんあえ いもけんぴパリッシュ	737 33.3	牛乳 油あげ みそ ぶたにく	たまねぎ しめじ はくさい にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし たくあん	うどん いもけんぴパリッシュ	
14 (月)	レーズンパン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	773 29.1	牛乳 とうりにく ウィンナー	しめじ はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン ブロッコリー だいこん	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも	
15 (火)	【河辺小学校6年1組が考えた献立】 牛丼 牛乳 梅おかかあえ りんご	733 29.0	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ かつおけずり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ りんご もやし れんこん うめ	米 米ぬか油 さとう	
16 (水)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 たらゆずみそがけ 五目きんぴら かぼちゃ団子のすまし汁 	727 28.2	牛乳 たら みそ くきわかめ	ゆず にんじん たけのこ ごぼう チンゲンサイ えのきたけ だいこん たまねぎ	米 でんぷん 米ぬか油 さとう こんにやく ごま油 かぼちゃだんご	
17 (木)	【クリスマス献立】 キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグ カラフルこんにやくサラダ 豆乳クラムチャウダー クリスマスケーキ 	861 29.7	牛乳 ハンバーグ あさり ベーコン とうにゅう	コーン きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ	キャロットピラフ(米) こんにやく 米ぬか油 米こ ケーキ	
18 (金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 コーヒー牛乳の素 クラッシュ大豆入りサラダ	820 35.2	牛乳 ぶたにく ハム だいちず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう だいこん キャベツ	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん コーヒー牛乳のもと	
21 (月)	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 コンソメスープ	746 37.1	牛乳 とうりにく ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	しょくパン さとう でんぷん じゃがいも	
22 (火)	【林田小学校6年1組が考えた献立】 塩ラーメン 牛乳 中華ツナサラダ みかん	736 34.3	牛乳 なると ツナ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう だいこん もやし しょうが みかん	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	

★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。

ふ るざいに
伝わる食文化
を知ろう。



ゆ っくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。



や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!



す すんで
家の人のお手
伝いをしよう。



み んで
食卓を囲み、
家族だんらんの
機会を。

