



令和3年1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) 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	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる
7 (木)	【防災献立】 ミニコッペパン 救給カレー 牛乳 ポトフ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	719	牛乳 ウインナー	にんじん たまねぎ	ミニコッペパン 米ぬか油
		22.3	ベーコン ツナ ひじき	きゅうり ブロッコリー きりぼしだいこん コーン	じゃがいも 救給カレー
8 (金)	【七草献立】 七草あんかけうどん 牛乳 ごま酢あえ みかん	763	牛乳 油あげ	しょうが にんじん	うどん でんぶん
		33.8	とりにく ちくわ	キャベツ みかん もやし たまねぎ だいこん かぶ こまつな きゅうり せり	ごま さとう
12 (火)	【新野小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ	726	牛乳 とりにく	しょうが にんにく	米 でんぶん
		29.7	みそ わかめ ハム とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ	はるさめ さとう ごま油 米ぬか油
13 (水)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 小餅雑煮	797	牛乳 ぶり	だいこん にんじん	米 さとう
		33.8	かまぼこ	はくさい えのきたけ ほうれんそう ごぼう	でんぶん もち
14 (木)	【成名小6年生が考えた献立】 親子丼 牛乳 甘酢あえ はちみつレモンゼリー	761	牛乳 たまご	にんじん たまねぎ	米 米ぬか油
		30.4	とりにく かまぼこ	しいたけ ねぎ もやし だいこん こまつな	でんぶん さとう ゼリー
15 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 花野菜のサラダ	822	牛乳 ぶたにく	グリーンピース カリフラワー	ソフトめん 米ぬか油
		33.4	ハム	ブロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ トマト にんじん エリンギ コーン	ハヤシルウ でんぶん
18 (月)	食パン あんずジャム 牛乳 ペンネのトマト煮 コールスローサラダ	834	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ	しよくパン ジャム
		29.2	ベーコン	エリンギ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン	米ぬか油 ペンネ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
19 (火)	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 柚香あえ	714	牛乳 ふりかけ	たけのこ にんじん	米 米ぬか油
		26.8	とりにく ちくわ	ごぼう れんこん さやいんげん こまつな だいこん かぶ ゆず	さといも こんにやく さとう
20 (水)	【林田小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ホキのおろしだれかけ ほうれん草のひたし みそ汁	722	牛乳 ホキ	しょうが だいこん	米 でんぶん
		32.0	油あげ とうふ みそ	ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	米ぬか油 さとう
21 (木)	【高倉小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 おでん 茎わかめのあえ物	748	牛乳 ぶたにく	だいこん にんじん	米 さといも
		33.2	あつあげ さつまあげ うずらたまご こんぶ ちくわ ハム くいわかめ	はくさい もやし	こんにやく さとう
22 (金)	【鶴山小6年1組が考えた献立】 とんこつラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー	843	牛乳 なた	しょうが にんじん	ちゅうかめん 米ぬか油
		34.6	ぶたにく ぎょうざ ハム	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり だいこん	はるさめ さとう ごま油
25 (月)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～モナコ～】 コッペパン 牛乳 ブイヤベース サラダデポワシッシュ クレープ	747	牛乳 たら	にんにく たまねぎ	コッペパン じゃがいも
		34.0	いか ツナ	マッシュルーム トマト ブロッコリー あかたまねぎ キャベツ きゅうり かぶ	さとう ひよこめめ オリーブオイル クレープ
26 (火)	【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 津山産しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	755	牛乳 ぎゅうにく	ごぼう はくさい	米 米ぬか油
		31.2	やき豆腐 油あげ	ブロッコリー えのきたけ なごねぎ しょうが みずな にんじん キャベツ だいこん	ゼリー
27 (水)	【広戸小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ひたし みそ汁	761	牛乳 とりにく	しょうが レモン	米 でんぶん
		29.8	わかめ みそ	チンゲンサイ はくさい もやし たまねぎ しめじ にんじん なごねぎ	米ぬか油 さとう じゃがいも
28 (木)	【なつかしの給食】 カレーライス 牛乳 パインサラダ	724	牛乳 ぎゅうにく	にんにく たまねぎ	米 むぎ
		22.2		にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイン	米ぬか油 じゃがいも カレールウ
29 (金)	【岡山県のご当地料理】 温ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの天ぷら れんこんのおかかあえ きびだんご	768	牛乳 油あげ	しょうが たまねぎ	うどん 米ぬか油
		29.4	ちくわのいそべあげ かつおけずり とりにく	ねぎ しいたけ だいこん れんこん こまつな にんじん	きびだんご

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、せり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。

