



令和3年2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					
			からだづく 体を作るものになる		からだちようし 体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
1 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ ごぼうサラダ 米粉マカロニのスープ	757 38.5	牛乳 ツナ	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり	りんご レモン にんじん キャベツ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ 米 米こまカロニ	さとう
2 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げと根菜のみそ煮 赤じそあえ	734 29.9	牛乳 あつあげ みそ	ぶたにく さつまあげ ちくわ	しょうが にんじん さやいんげん もやし	だいこん ごぼう キャベツ あかじそ	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく
3 (水)	【受験応援献立】 牛肉のスタミナ丼 牛乳 必勝(が)スープ いよかんゼリー	750 27.9	牛乳 ぎゅうにく とうふ	みそ わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ	にんにく もやし にんじん しめじ りんご	米 さとう ゼリー	米ぬか油 でんぷん
4 (木)	【節分献立・勝加茂小学校6年生が考えた献立】 豆わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き 土佐酢あえ 豚汁	870 36.5	牛乳 いわし ぶたにく かつおけずり	だいず みそ 油あげ わかめ	キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん	もやし にんじん しめじ ねぎ	米 米ぬか油 さつまいも	でんぷん さとう こんにやく
5 (金)	八宝ラーメン 牛乳 中華あえ プリンタルト	876 35.5	牛乳 ハム	なると ぶたにく	ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ もやし	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	ちゅうかめん さとう 米ぬか油	ごま油 でんぷん プリンタルト
8 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ハムサラダ ぼんかん	784 36.7	牛乳 だいず	ぶたにく ハム	たまねぎ エリンギ トマト だいこん	にんじん さやいんげん ブロッコリー コーン	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 さとう
9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の炒め煮 なめたけあえ	720 31.4	牛乳 さつまあげ	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんじん さやいんげん もやし	だいこん しめじ ほうれんそう なめたけ	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく
10 (水)	ごはん 牛乳 さごしの照り焼き ごま酢あえ さつま汁	745 36.1	牛乳 ちくわ とりにく	さごし わかめ みそ	キャベツ にんじん しめじ ねぎ	こまつな ごぼう だいこん	米 でんぷん さつまいも	さとう ごま こんにやく
12 (金)	【清泉小学校6年生が考えた献立】 しっぽくうどん 牛乳 茎わかめのあえ物 ミニ揚げパン	841 40.0	牛乳 とりにく きなこ	油あげ かまぼこ きわかめ	だいこん たまねぎ ねぎ もやし	しめじ にんじん キャベツ	うどん さとう 米ぬか油	さといも コッペパン
15 (月)	セルフコロッケサンド サンド野菜 牛乳 コーンクリームスープ	861 30.7	牛乳 とりにく	とうにゅう	キャベツ ブロッコリー エリンギ	にんじん たまねぎ コーン	コッペパン ノンエッグマヨネーズ コロッケ	米ぬか油 米こ
16 (火)	【加茂小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 肉じゃが たことわかめの酢のもの	757 28.7	牛乳 さつまあげ わかめ	ぎゅうにく たこ	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
17 (水)	【高野小学校6年3組が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 添え野菜 なめこ汁	766 33.9	牛乳 とうふ みそ	とりにく わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ほうれんそう にんじん なめこ	米 米ぬか油	でんぷん さとう
18 (木)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～韓国～】 ごはん 牛乳 鯖のヤンニョムジャンがけ コンナムル トッポギスープ	817 28.6	牛乳 ハム	さば	ながねぎ しょうが にんじん だいずもやし	にんにく はくさい こまつな しいたけ だいこん にら	米 ごま油 トッポギ	さとう でんぷん
19 (金)	あんかけスパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ	800 34.8	牛乳 うずらたまご	とりにく ウインナー	にんにく ピーマン キャベツ だいこん	たまねぎ にんじん こまつな レモン	ソフトめん でんぷん	さとう 米ぬか油
22 (月)	バターロールパン 牛乳 ミートボールの豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	822 29.7	牛乳 とうにゅう	つくね	たまねぎ エリンギ キャベツ	にんじん ブロッコリー だいこん	バターロールパン 米こ	米ぬか油 じゃがいも
24 (水)	【広野小学校6年生が考えた献立】 ごはん のり佃煮 牛乳 親子煮 たくあんあえ	747 30.6	牛乳 こうやどうふ のりつくだに	とりにく たまご	もやし にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい もやし	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
25 (木)	【高野小学校6年1組が考えた献立】 カツカレー 牛乳 ツナサラダ はちみつレモンゼリー	871 26.9	牛乳 ツナ	とんかつ	にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ ブロッコリー だいこん	米 カレールウ	米ぬか油 ゼリー
26 (金)	みそラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 りんご	727 31.9	牛乳 ぶたにく かんてん	みそ ハム	にんにく たけのこ もやし コーン	しょうが ねぎ だいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	米ぬか油 ごま油

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ほうれんそう、だいこん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。★米●★米●★米●★米●★米●★米●★米●

