



れい わ ねん が つ 令和3年5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		からだつく 体を作るもとになる		からだちょうし ととの 体の調子を整える	
6 (木)	【子どもの日献立】 たけのごはん 牛乳 つくねの甘酢あんかけ 沢煮椀 かしわもち	675 25.2	たけのごはん(米) さとう でんぷん こんにやく かしわもち 米ぬか油	牛乳 つくね	ぶたにく	にんじん しょうが ごぼう ねぎ	きぬさや だいこん たまねぎ	
7 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	614 24.6	米 でんぷん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ハム	とりにく みそ	にんにく にんじん たけのこ もやし	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり
10 (月)	バターロールパン 牛乳 ポークカツ アスパラサラダ レタススープ	668 25.4	バターロールパン 米ぬか油 さとう	じゃがいも	牛乳 ツナ	とんかつ ウインナー	アスパラガス コーン たまねぎ	だいこん にんじん レタス
11 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 甘夏みかんゼリー	759 29.8	ソフトめん でんぷん ゼリー	ハヤシルウ 米ぬか油	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ トマト	たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり
12 (水)	ポークカレーライス 牛乳 クラッシュ大豆とスナップえんどう入りサラダ	666 22.2	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 カレールウ	牛乳 だいず	ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ スナップえんどう	たまねぎ グリーンピース だいこん
13 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 ごまあえ 納豆	625 26.7	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも ごま	牛乳 わかめ なっとう	とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ もやし	にんじん ほうれんそう だいこん
14 (金)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ ひたし 新玉ねぎのみそ汁	613 29.5	米 でんぷん さとう	ごま油 じゃがいも	牛乳 油あげ ちくわ	とうふ みそ さごし	こまつな にんじん ねぎ しょうが	はくさい たまねぎ にら にんにく
17 (月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんスープ	601 26.3	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ アスパラガス コーン こまつな	にんじん たまねぎ きゅうり
18 (火)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	631 28.3	うどん さとう		牛乳 油あげ	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ だいこん	しめじ こまつな もやし ねぎ
19 (水)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～フィリピン～】 カニン(ごはん) 牛乳 チキンアドボ ニラガン・ババイ タホ	642 21.7	米 じゃがいも さとう とうにゅうあんにんどうふ	ごま油 でんぷん こんにやく ゼリー	牛乳 ベーコン	とりにく	たけのこ たまねぎ きピーマン あかピーマン エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが セロリ
20 (木)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ うどのきんぴら みそ汁	638 28.5	米 米ぬか油 さとう	でんぷん こんにやく	牛乳 さつまあげ 油あげ みそ	あじ わかめ とうふ	しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ えのきだけ	うど にんじん だいこん
21 (金)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	603 23.9	米 トッポギ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 みそ	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ	にんにく ほうれんそう もやし キャベツ だいこん
24 (月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 こんにやくサラダ	626 25.9	コッペパン 米ぬか油 米こ	ジャム じゃがいも こんにやく	牛乳 とりにく	ウインナー とうにゅう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	にんじん エリンギ ほうれんそう コーン だいこん
25 (火)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天の中華あえ	778 29.2	ちゅうかめん ごま油 米ぬか油	はるまき さとう	牛乳 ぶたにく かんてん	なると ハム	しょうが たまねぎ チンゲンサイ だいこん	にんじん たけのこ キャベツ
26 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ たぬき汁	656 26.4	米 ごま油	こんにやく	牛乳 油あげ みそ	さば ちくわ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こまつな たくあん だいこん ねぎ
27 (木)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	607 25.3	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 たまご かまぼこ	みそ ぎゅうにく とうふ	チンゲンサイ にんじん きゅうり しめじ キムチ たまねぎ	ほうれんそう にら もやし ぜんまい にんにく
28 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 土佐酢あえ	615 22.6	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく でんぷん	牛乳 あつあげ かつおけずり	とりにく ちくわ ひじき	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース こまつな
31 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	650 25.1	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 マカロニ	牛乳 ノンエッグマヨネーズ	とりにく	たまねぎ エリンギ トマト きゅうり	にんじん さやいんげん コーン キャベツ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。

この他、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、うど、スナップえんどう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。



お知らせ

草加部センターでは、火曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、火曜日と金曜日の献立をご確認ください。