



令和3年5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	からだちょうし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
6 (木)	【子どもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 つくねの甘酢あんかけ 沢煮 かしわもち	791 29.0	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	たけのこごはん(米) さとう でんぷん こんにやく かしわもち 米ぬか油
7 (金)	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	908 35.5	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	ソフトめん ハヤシルウ でんぷん 米ぬか油 ゼリー
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	840 31.8	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	バターロールパン 米ぬか油 じゃがいも さとう
11 (火)	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	729 34.5	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	米 ごま油 でんぷん じゃがいも さとう
12 (水)	ポークカレーライス 牛乳 クラッシュ大豆とスナックえんどう入りサラダ	793 25.7	牛乳 だいず	ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ スナックえんどう	たまねぎ グリーンピース だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ
13 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 ごまあえ 納豆	732 30.1	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	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも さとう ごま
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	732 31.6	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	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも
18 (火)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	717 27.7	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 にら だいこん	米 米ぬか油 トッポギ さとう ごま油
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	764 25.0	牛乳 ベーコン	とりにく	たけのこ たまねぎ あかピーマン エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが セロリ にんにく	米 ごま油 じゃがいも でんぷん さとうこんにやく ゼリー とうにゅうあんにんどうふ
20 (木)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ うどのきんぴら みそ汁	760 33.2	牛乳 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	うど にんじん だいこん ねぎ えのきだけ	米 でんぷん 米ぬか油 こんにやく さとう
21 (金)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	747 32.6	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 ねぎ	うどん さとう
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	767 30.9	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	コッペパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも 米ご こんにやく
25 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 土佐酢あえ	732 26.1	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	にんじん グリーンピース もやし こまつな	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん
26 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ たぬき汁	780 30.6	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	米 こんにやく ごま油
27 (木)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	722 29.3	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 キムチ	ほうれんそう にら もやし しめじ ぜんまい たまねぎ にんにく	米 米ぬか油 さとう ごま油
28 (金)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天の中華あえ	909 34.4	牛乳 ぶたにく かんでん	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	ちゅうかめん はるまき ごま油 さとう 米ぬか油
31 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	789 29.9	牛乳	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	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ

★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、スナック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。