



令和3年8.9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	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちよし との 体の調子を整える	
30 (月)	セルフ照り焼きハンバーガー 牛乳 コールスローサラダ アルファベットマカロニのトマトスープ	691 26.4	コッペパン じゃがいも さとう	マカロニ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ	ベーコン	たまねぎ キャベツ コーン	トマト にんじん ブロッコリー
31 (火)	冷やしいかたぶらうどん うどんつゆ 牛乳 きんぴらごぼう	600 22.1	うどん さとう	こんにやく 米ぬか油	牛乳 いかてんぷら とりにく	さつまあげ	ごぼう さやいんげん キャベツ	にんじん きゅうり もやし
1 (水)	ごはん 牛乳 さごしのみそマヨネーズ焼き ひたし 沢煮椀	620 29.4	米 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	こんにやく	牛乳 油あげ ぶたにく	さごし みそ ちくわ	ねぎ にんじん ごぼう こまつな	たまねぎ しめじ もやし キャベツ
2 (木)	【リクエスト給食】 ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ	628 22.8	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー	牛乳 わかめ	ぶたにく ツナ	にんにく にんじん コーン	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー
3 (金)	ごはん 牛乳 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 土佐酢あえ	601 22.4	米 こんにやく さとう	米ぬか油 じゃがいも でんぷん	牛乳 かつおけずり とりにく	ぶたにく あつあげ ちくわ	しょうが にんじん きゅうり	とうがん グリーンピース もやし
6 (月)	【オリンピック・パラリンピック応援献立～フランス～】 コッペパン 牛乳 ホキのラビゴットソースかけ 夏野菜ポトフ	676 29.7	コッペパン でんぷん	じゃがいも 米ぬか油	牛乳 ホキ	とりにく	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	かぼちゃ なす トマト セロリ あかピーマン きピーマン コーン
7 (火)	【リクエスト給食】 ぶっかけ中華めん ぶっかけ中華めんのたれ 牛乳 オイスターソース炒め 津山産ピオーネ	639 29.5	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり だいこん にんじん	もやし しょうが たまねぎ キャベツ ピオーネ
8 (水)	【日本よいとこ味めぐり～沖縄県～】 ジュシー 牛乳 ゴーヤのあえ物 もずくスープ 冷凍パイ	607 27.3	米 米ぬか油	さとう	牛乳 とうふ さつまあげ もずく	ツナ ぶたにく こんぶ	にがうり たけのこ もやし にら	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ コーン えのきたけ パイ
9 (木)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 冬瓜のみそ汁	616 24.9	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 わかめ とりてんぷら	みそ とうふ	ブロッコリー キャベツ はくさい	にんじん とうがん ねぎ
10 (金)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 甘酢あえ	605 22.4	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ さとう	つくね かまぼこ	キムチ たまねぎ キャベツ	にんじん にら きゅうり
13 (月)	コッペパン 牛乳 コロッケ レモンドレッシングサラダ オニオンスープ	642 22.3	コッペパン さとう	米ぬか油 コロッケ	牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん レモン しめじ	ブロッコリー コーン たまねぎ さやいんげん
14 (火)	あき秋なすのトマトソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	654 25.0	ソフトめん こんにやく 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ なす トマト きゅうり
15 (水)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ずんだあえ 里芋汁 月見ゼリー	685 26.9	米 さといも ゼリー	さとう こんにやく	牛乳 かまぼこ	さばのみそに 油あげ	れんこん にんじん	こまつな えだまめ ねぎ ごぼう だいこん
16 (木)	天津飯 牛乳 バンバンジー	605 26.5	米 でんぷん ごま油	米ぬか油 さとう ごま	牛乳 かまぼこ とりにく	ぶたにく たまごやき	しょうが はくさい にんじん キャベツ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう
17 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 糸寒天のあえ物	601 24.5	米 米ぬか油	さとう ごま油	牛乳 みそ ハム	あつあげ ぶたにく かんでん	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ	にんにく にんじん だいこん たけのこ なげがね きゅうり
21 (火)	【秋の彼岸献立】 ぶっかけおろし肉うどん うどんつゆ 牛乳 きゅうりの酢物 おはぎ	687 26.3	うどん おはぎ	さとう	牛乳 かまぼこ	ぶたにく	しょうが だいこん きゅうり	こまつな キャベツ にんじん もやし
22 (水)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	614 24.5	米 でんぷん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	牛乳 あつあげ ハム	ぶたにく みそ	しょうが しいたけ たまねぎ	にんにく にんじん きゅうり なす
24 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ みそ汁	630 23.5	米 米ぬか油	でんぷん さとう	牛乳 とうふ	さんま みそ	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	だいこん ほうれんそう かぼちゃ ねぎ あかじそ
27 (月)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	731 28.6	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	米ぬか油	牛乳 だいず	ぶたにく ハム	たまねぎ さやいんげん にんじん	きゅうり トマト キャベツ かぼちゃ
28 (火)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	655 29.7	ちゅうかめん さとう	ごま油 米ぬか油	牛乳 ぶたにく	さつまあげ ハム	しょうが たまねぎ にんじん だいこん	キャベツ コーン ねぎ もやし きゅうり
29 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	600 23.0	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ごま	牛乳 ちくわ	とりにく わかめ	にんじん さやいんげん ごぼう	たけのこ れんこん きゅうり
30 (木)	【津山の恵み献立】 津山まごころごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ジャンピーの梅おかかあえ 摘み菜汁 梨ゼリー	682 27.6	米 米ぬか油 かぼちゃだんご もち	ココロ米 こんにやく さとう ゼリー	牛乳 ぎゅうにく かつおけずり	みそ 油あげ とりにく	ごぼう しょうが あかピーマン こまつな	しめじ キャベツ ねぎ もやし たまねぎ

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、なす、たまねぎ、小松菜、にがう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。

リクエスト給食 太字になっているのはリクエスト給食です。
～残食ゼロ大作戦に挑戦して投票しよう！～に
たくさんのお応募ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場するのでお楽しみに♪リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。

