



# 令和3年8.9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) タンパク質(g)	おもなざいりょう						
			からだづく 体を作るものになる		からだつくり 体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
27 (金)	じゃじゃ麺 牛乳 きゅうりともやしのあえ物	816 35.1	牛乳 ぶたにく	みそ	もやし にら たけのこ たまねぎ	にんじん しいたけ にんにく しょうが	キャベツ きゅうり	ソフトめん ごま油 でんぷん さとう	
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	834 31.3	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		コッペパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	
31 (火)	ごはん 牛乳 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 土佐酢あえ	714 25.8	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	米 こんにやく さとう でんぷん	米ぬか油 じゃがいも でんぷん	
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	738 34.3	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	米 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	こんにやく	
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	747 26.4	牛乳 わかめ	ぶたにく ツナ		にんにく にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも カレールウ	米ぬか油
3 (金)	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	735 26.3	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	うどん さとう こんにやく 米ぬか油	米ぬか油	
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	813 35.4	牛乳 ホキ	とりにく	たまねぎ ズッキーニ キャベツ トマト セロリ あかピーマン きピーマン コーン	かぼちゃ なす	コッペパン でんぷん	じゃがいも 米ぬか油	
7 (火)	ごはん 牛乳 肉団子とキムチのピリ辛煮 甘酢あえ	720 25.9	牛乳 さつまあげ	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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	
8 (水)	【日本よいとこ味めぐり～沖縄県～】 ジュース 牛乳 ゴーヤのあえ物 もずくスープ 冷凍パイ	718 31.8	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 しょうが たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ パイ	キャベツ コーン	米 米ぬか油	さとう	
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	734 29.2	牛乳 わかめ とりてんぷら	みそ とうふ	ブロccoli キャベツ はくさい	にんじん とうがん ねぎ	米 ノンエッグタルタルソース さとう	米ぬか油	
10 (金)	【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	767 35.2	牛乳 ぶたにく	ハム	きゅうり だいこん にんじん にら たまねぎ たけのこ キャベツ ピオーネ	もやし しょうが	ちゅうかめん 米ぬか油	さとう	
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	762 25.8	牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん レモン しめじ パセリ	ブロccoli コーン たまねぎ さやいんげん	コッペパン さとう	米ぬか油 コロッケ	
14 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 糸寒天のあえ物	715 28.4	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 ながねぎ きゅうり	にんにく にんじん たけのこ	米 米ぬか油	さとう ごま油	
15 (水)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ずんだあえ 単汁 月見ゼリー	810 31.3	牛乳 かまぼこ	さばのみそ 油あげ	れんこん にんじん ねぎ ごぼう だいこん	こまつな えだまめ	米 さといも ゼリー	さとう こんにやく	
16 (木)	天津飯 牛乳 バンバンジー	722 31.0	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 もやし ほうれんそう	米 でんぷん ごま油	米ぬか油 さとう ごま	
17 (金)	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	790 29.7	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	ソフトめん こんにやく 米ぬか油	でんぷん さとう	
21 (火)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ みそ汁	725 26.1	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 ねぎ あかじそ	だいこん ほうれんそう かぼちゃ	米 米ぬか油	でんぷん さとう	
22 (水)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 バンサンスー	730 28.4	牛乳 あつあげ ハム	ぶたにく みそ	しょうが もやし しいたけ たまねぎ	にんにく にんじん きゅうり	米 でんぷん さとう	米ぬか油 はるさめ ごま油	
24 (金)	【秋の彼岸献立】 ぶっかけおろし肉うどん うどんつゆ 牛乳 きゅうりの酢のもの おはぎ	808 30.7	牛乳 かまぼこ	ぶたにく	しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし	こまつな キャベツ	うどん おはぎ	さとう	
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	894 34.1	牛乳 だいち	ぶたにく ハム	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ かぼちゃ	きゅうり トマト かぼちゃ	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		
28 (火)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ たくあんあえ 豆腐のみそ汁	716 35.0	牛乳 とうふ みそ	さけ 油あげ	にら にんにく きゅうり もやし こまつな たくあん	しょうが キャベツ にんじん たくあん	米 でんぷん	さとう じゃがいも	
29 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ごま酢あえ	714 26.6	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 だいこん きゅうり	たけのこ れんこん うらま	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ごま	
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	779 31.2	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 しめじ ジャンピーマン あかピーマン にんじん うめ たまねぎ	キャベツ ねぎ もやし	米 米ぬか油 かぼちゃだんご もち ゼリー	ココロ米 こんにやく さとう	

★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！～  
たくさんのお返事が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。

