



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

| ひつけ 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 にんじん しいたけ たけのこ にんにく キャベツ たまねぎ しょうが 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 ハンバーガー | 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 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 だいこん もやし | 米 こんにやく さとう 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 米ぬか油 カレーパウダー |
| 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 |
| 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 | 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 にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ コーン にら えのきたけ ねぎ パイ | 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 | ブロッコリー 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 しょうが にんじん にら たまねぎ たけのこ キャベツ ピオーネ | ちゅうかめん さとう 米ぬか油 |
| 13 (月) | コッペパン 牛乳 コロッケ レモンレッシングサラダ 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 ブロッコリー 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 だいこん たけのこ エリンギ ながねぎ きゅうり にんにく にんじん | 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 単身汁 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 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 もやし たまねぎ にんにく にんじん なす さやいんげん トマト きゅうり | 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 にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ あかじそ だいこん ほうれんそう | 米 米ぬか油 さとう でんぷん |
| 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 にんにく しいたけ にら にんじん たまねぎ なす 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 さとう おはぎ |
| 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 だいた | 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 ねぎ にんじん もやし こまつな たくあん しょうが キャベツ | 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 れんこん きゅうり たけのこ にんじん | 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 ジャンビーの梅おかかあえ 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 ジャンビーマン キャベツ ねぎ あかピーマン こまつな もやし にんじん うめ たまねぎ | 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 |

★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。