



令和3年10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	こんだて 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	からだちよし 体の調子を整える	エネルギーのもとになる			
1(金)	チャンポン麺 牛乳 中華あえ	740 34.6	牛乳 ぶたにく さつまあげ ハム	しょうが キャベツ コーン きゅうり もやし だいこん	にんじん たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん ごま油	米ぬか油 さとう	
4(月)	【目の愛護デー献立】 レバーと大豆のドライカレーサンド 牛乳 具だくさんスープ ブルーベリーゼリー	824 32.2	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ ブロッコリー	にんじん グリーンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも カレールウ	米ぬか油 ゼリー	
5(火)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 はりはり漬け さつま汁	765 28.9	牛乳 みそ いわしのかんろに	とりにく キャベツ にんじん またけ きりぼしだいこん	ねぎ たまねぎ ごぼう	米 さつまいも	さとう	
6(水)	【加茂小学校6年生が考えた献立・リクエスト給食】 ごはん 牛乳 から揚げ 小松菜と白菜のあえ物 野菜たっぶり汁	762 35.3	牛乳 ちくわ とうふ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	こまつな もやし えのきたけ にんじん	米 米ぬか油	でんぷん さとう	
7(木)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ひたし 里芋のみそ汁	729 28.2	牛乳 油あげ みそ	ハンバーグ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	だいこん キャベツ はくさい	米 さといも	
11(月)	【津山東中学校2年3組が考えた献立】 コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー 野菜のソテー	775 32.2	牛乳 とうにゅう ベーコン	とりにく ベーコン	にんにく かぼちゃ ブロッコリー にんじん コーン	たまねぎ エリンギ キャベツ ほうれんそう	コッペパン 米こ	米ぬか油 さとう
12(火)	ごはん 牛乳 あきなすのオイスターソース煮 糸寒天のあえ物	715 28.1	牛乳 あつあげ かんてん	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ もやし	なす たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぷん
13(水)	ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	723 27.8	牛乳 やきぶた わかめ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ ジャンボピーマン はくさい	にんじん たけのこ もやし ねぎ	米 米ぬか油 ワンタン	でんぷん さとう
14(木)	あか 赤じごごはん 牛乳 さごしのみそ焼き ちくま 千草あえ 根菜汁	716 33.5	牛乳 みそ ひじき	さごし 油あげ	こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	キャベツ コーン だいこん れんこん あかじそ	米	さといも
15(金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 グリーンサラダ りんご	859 32.1	牛乳 ぶたにく	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム トマト りんご ブロッコリー きゅうり	ソフトめん でんぷん 米ぬか油	ハヤシルウ さとう
18(月)	コッペパン りんごジャム 牛乳 たららのトマトソースがけ フレンチサラダ 野菜スープ	767 32.1	牛乳 ウインナー	たら	たまねぎ トマト にんじん きゅうり コーン	にんにく キャベツ エリンギ はくさい チンゲンサイ	コッペパン でんぷん さとう	ジャム 米ぬか油
19(火)	ごはん 牛乳 ぶたにく とうがん にももの あまず さつまあげ かつまぼこ	720 29.8	牛乳 さつまあげ かまぼこ	ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり	とうがん さやいんげん もやし	米 こんにゃく	米ぬか油 さとう
20(水)	とり丼 牛乳 みそけんちん汁	731 30.9	牛乳 油あげ みそ	とりにく とうふ	しょうが ごぼう キャベツ だいこん	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ ねぎ	米 さとう こんにゃく	米ぬか油 でんぷん
21(木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	770 29.5	牛乳 あなご れんこんのはさみ揚げ	たまご とうふ	さやいんげん にんじん はくさい	だいこん えのきたけ ねぎ	ちらしずし(米)	米ぬか油
22(金)	【リクエスト給食】 カレーうどん 牛乳 福神あえ	756 29.5	牛乳 ぶたにく	油あげ	にんじん しめじ ふくじんづけ こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	うどん でんぷん	カレールウ
25(月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 コーンクリームスープ	760 32.8	牛乳 とりにく	ウインナー	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	にんじん たまねぎ エリンギ	コッペパン 米こ	米ぬか油
26(火)	ごはん 牛乳 デジタルビ 切り干大根のナムル	720 25.7	牛乳 みそ	ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	チンゲンサイ たけのこ しょうが しめじ きりぼしだいこん	米 トッポギ	米ぬか油 ごま油
27(水)	【津山東中学校2年4組が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁	791 31.8	牛乳 とうふ みそ	さば 油あげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん	もやし コーン はくさい ねぎ	米	ごま
28(木)	【日本よいとこ味めぐり～鹿児島県～】 鶏飯 牛乳 おかかあえ スイートポテト	702 30.1	牛乳 とりにく かつおけずり	たまご ちくわ	しょうが たけのこ しいたけ にんじん	つぼづけ ねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	米 さとう	米ぬか油 スイートポテト
29(金)	【成名小学校6年生が考えた献立・リクエスト給食】 みそラーメン 牛乳 バンサンソー ミニ揚げパン	820 33.9	牛乳 ぶたにく きなこ	みそ ハム	にんじん たけのこ ながねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう コッペパン

★太字は、津山産の食材を使用する予定です。この他、ほうれんそう、なす、きゅうり、さつまいも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。
リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。

