



令和3年11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	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			
			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	からだちようし との 体の調子を整える	
1(月)	【リクエスト給食】 レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 カレーポトフ ハムサラダ	667 26.4	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも コーヒー牛乳のもと	牛乳 とりにく ウインナー ハム	エリンギ ブロccoli にんじん たまねぎ だいこん コーン キャベツ	
2(火)	ちから 力うどん 牛乳 しそ昆布あえ	621 26.9	うどん さとう	牛乳 かまぼこ とりにく もちいなり しそこんぶ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ キャベツ もやし こまつな	
4(木)	【津山東中学校2年2組が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 星のコロッケ たくあんあえ きのこと白菜のみそ汁	641 21.8	米 米ぬか油 コロッケ	牛乳 ぶたにく 油あげ みそ わかめ	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たくあん なめこ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	
5(金)	ごはん 牛乳 たらとキムチのピリ辛煮 甘酢あえ ヨーグルト	645 26.8	米 さとう 米ぬか油 はるさめ	牛乳 ぶたにく ちくわ たら あつあげ みそ ヨーグルト	はくさい キムチ ながねぎ もやし こまつな だいこん にんじん たまねぎ	
8(月)	【いい歯の日献立】 コッペパン 牛乳 ホキのかりかりフライ ごぼうサラダ 根菜スープ	674 23.9	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ホキフライ ツナ ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ れんこん エリンギ こまつな	
9(火)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 中華あえ みかん	660 27.9	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油	牛乳 なんと ぶたにく ハム くわわかめ	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン みかん にんじん もやし だいこん	
10(水)	【清泉小学校6年生が考えた献立・リクエスト給食】 ピピンバ 牛乳 わかめスープ	608 21.9	米 さとう 米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ たまご ぎゅうにく わかめ	にんにく ぜんまい しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ だいこん ほうれんそう たまねぎ はくさい	
11(木)	【日本よいとこ味めぐり~奈良~・リクエスト給食】 ごはん 牛乳 奈良のっぺ にゅうめん わらびもち	607 21.5	米 米ぬか油 さといも さとう そうめん でんぷん わらびもち	牛乳 とりにく あつあげ かまぼこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん えのきたけ たまねぎ	
12(金)	【林田小学校6年生が考えた献立・リクエスト給食】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンサー	619 23.3	米 でんぷん さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ たら こまつな キャベツ だいこん	
お か や ま ち さ ん ち ょ う し ょ う か ん	15(月)	コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 ミートボールのトマトソースがらめ もち麦スープ	648 21.8	コッペパン 米ぬか油 もちむぎ さとう ジャム	牛乳 ミートボール たまねぎ エリンギ ブロccoli にんにく トマト にんじん チンゲンサイ キャベツ	
	16(火)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 クラッシュ大豆入りサラダ 津山産新高梨ゼリー	732 29.6	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん ゼリー ハヤシルウ	牛乳 ぶたにく ハム だいず	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース きゅうり だいこん キャベツ
	17(水)	【高田小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 すきやき 牛窓産じゃことほうれん草のひたし	596 24.5	米 こんにやく やきふ さとう	牛乳 ぎゅうにく とうふ しらすぼし	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう なかねぎ だいこん もやし ほうれんそう
	18(木)	鶏ごぼうごはん 牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め 冬瓜のみそ汁	590 26.2	とりごぼうごはん(米) さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく 油あげ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ とうがん はくさい こまつな えのきたけ
	19(金)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 赤じそあえ けんちん汁	647 27.1	米 こんにやく さとう	牛乳 さば みそ とうふ	なかなねぎ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな ごぼう にんじん あかじそ しめじ だいこん
22(月)	コッペパン 牛乳 鮭のきのこクリームソースがけ グリーンサラダ マセドアンスープ	584 30.8	コッペパン 米ぬか油 さとう じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 さけ ハム	たまねぎ しめじ ブロccoli キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん えのきたけ	
24(水)	ごはん 牛乳 おでん 梅肉あえ	623 27.9	米 さといも さとう こんにやく	牛乳 ぶたにく あつあげ さつまあげ うずらたまご ちくわ かまぼこ こんぶ	だいこん にんじん もやし はくさい うめ ほうれんそう	
25(木)	【津山東中学校2年6組が考えた献立・リクエスト給食】 チキンカツカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	664 21.8	米 むぎ 米ぬか油 じゃがいも カレールウ こんにやく	牛乳 チキンカツ	にんにく ブロccoli にんじん グリンピース だいこん キャベツ たまねぎ	
26(金)	ごはん 牛乳 つくねと野菜の煮物 干草あえ	594 24.0	米 つかね 油あげ とうふ ちくわ ひじき	牛乳 つくね 油あげ とうふ ちくわ ひじき	にんじん はくさい もやし コーン しめじ ごぼう ながねぎ こまつな だいこん	
29(月)	黒糖パン 牛乳 イカのオーロラソースがけ ごまドレサラダ 野菜スープ	730 28.1	こくとうパン 米ぬか油 じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム いかてんぷら ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ エリンギ	
30(火)	【リクエスト給食】 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカッパトマトグラタン フレンチサラダ	762 28.6	ソフトめん 米ぬか油 米こ グラタン	牛乳 とうにゅう とりにく	たまねぎ しめじ にんじん ブロccoli キャベツ きゅうり だいこん	

★本字は、津山産の食材を使用する予定です。
この他、きゅうり、キャベツ、だいこん、白ねぎ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。

11月15日~19日はおかやま地産地消週間です。
津山産、岡山県産の食材を多く取り入れた献立が登場します。
地元でどのようなものがつられているかを知り、しっかり味わいましょう。
また、本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。