令和3年11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 おもなざいりょう ひづけ からたちょうし、ととの体の調子を整える エネルギーのもとになる タンハ[°]ク(g) 体を作るもとになる 【リクエスト給食】 牛乳 とりにく エリンギ ブロッコリ― レーズンパン 米ぬか油 810 1 (月) レーズンパン 牛乳 **コーヒー牛乳の素** カレーポトフ ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん コーン キャベツ コーヒー牛乳のもと 315 ぶたにく はくさい キムチ **米** さとう 米ぬか油 牛乳 768 ごはん 牛乳 たらとキムチのピリ辛煮 たら ながねぎ ちくわ もやし はるさめ 2 (火) あつあげ ヨーグルト みそ こまつな だいこん 31.2 背酢あえ ヨーグルト にんじん たまねぎ 牛乳. ぶたにく キャベツ ほうれんそう 米 米ぬか油 【津山東中学校2年2組が考えた献立】 736 もやし 油あげ みそ にんじん コロッケ 4 (木) わかめごはん 牛乳 星のコロッケ たくあんあえ なめこ たまねぎ わかめ たくあん 248 きのこと白菜のみそ汁 はくさい えのきたけ **ねぎ** かまぼ: うどん さとう にんじん たまねき 739 とりにく もちいなり はくさい しめじ 5 (金) カうどん 牛乳 しそ昆布あえ しそこんぶ ねぎ 31.4 こまつな もやし 牛乳. コッペパン 米ぬか油 ホキフライ ごぼう 【いい歯の日献立】 にんじん 791 ツナ ベーコン きゅうり キャベツ じゃがいも 8 (月) コッペパン 牛乳 ホキのカリカリフライ たまねぎ れんこん ノンエッグマヨネーズ 27.7 ごぼうサラダ 根菜スープ エリンギ こまつな 牛乳. しょうが ごま油 ぶたにく にんんこく 「はいだしょっかっこっ ねんせい かんが こんだて きゅうじょく 【林田小学校6年生が考えた献立・リクエスト給食】 736 とうふ みそ にんじん たまねぎ でんぷん はるさめ 9 (火) たけのこ にら **こまつな** さとう ごはん 牛乳 **麻婆豆腐** バンサンスー 27.0 米ぬか油 牛乳. みそ にんにく ぜんまい しいたけ しせいせんしょうがっこう ねんせい かんが こんだて きゅうしょく 【清泉小学校6年生が考えた献立・リクエスト給食】 723 にんじん もやし チンゲンサイ たまご ぎゅうにく さとう ごま油 10 (zk) わかめ だいこん ほうれんそう トッポギ 25.3 **ビビンバ** 牛乳 わかめスープ たまねぎ 牛乳. 【日本よいとこ外めぐり~奈良~・リクエスト給食】 米 とりにく にんじん だいこん 米ぬか油 710 11 (木) ごはん 牛乳 奈良のっぺ **にゅうめん** かまぼこ ごぼう **ねぎ** さやいんげん あつあげ さといも さとう そうめん わらびもち たまねぎ えのきたけ でんぷん <u>わらび</u>もち 248 牛乳. なると しょうが **ねぎ** たまねぎ ちゅうかめん 米ぬか油 【リクエスト給食】 788 12 (金) キャベツ ぶたにく コーン みかん さとう ごま油 ハム ぱった。 塩**ラーメン** 牛乳 中華あえ みかん 33.0 くきわかめ だいこん たまねき 780 コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 15 ミートボール にんにく もちむぎ (a ブロッコリ さとう (月) トマト か 26.0 ートボールのトマトソースがらめ もち髪スープ チンゲンサイ キャベツ もやし たまねき ねぎ こまつな ながねぎ さとう 牛乳 さば 771 4 ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 赤じそあえ 16 みそ こんにゃく とうふ ごぼう にんじん あかじそ (火) けんちん汁 31.5 だいこん 【高田小学校6年生が考えた献立】 牛乳. ぎゅうにく 米 たまねぎ はくさい こんにゃく 709 17 にんじん ごぼう **ながねぎ** とうふ しらすぼし やきふ さとう ごはん 牛乳 すきやき (水) *'*--乳を設 牛窓産じゃことほうれん草のひたし 28.4 だいこん もやし ほうれんそう ぶたにく キャベツ とりごぼうごはん(**米**) 牛乳 しょうが 704 鶏ごぼうごはん 牛乳 18 油あげ みそ たまねぎ にんじん さとう 米ぬか油 たけのこ とうがん (木) 家たにく っゃまきん 豚肉の津山産しょうが炒め 冬瓜のみそ汁 30.6 はくさい こまつな えのきたけ たまねき ソフトめん 米ぬか油 牛乳 ぶたにく にんにく 週 900 19 ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 だいず マッシュル にんじん でんぷん ゼリー グリンピース きゅうり ハヤシルウ (金) たいずい クラッシュ大豆入りサラダ 津山産新高梨ゼリ 36.0 だいこん たまねぎ ブロッコリー きゅうり 709 コッペパン 牛乳 鮮のきのこクリームソースがけ キャベツにんじん さとう じゃがいも 22 (月) ホワイトルウ 36.7 グリーンサラダ マセドアンスープ えのきたけ 牛乳. 米ぬか油 ぶたにく にんじん 742 ーれ あつあげ うずらたまご さつまあげちくわ はくさいほうれんそう もやし

ふとじ つやまさん しょくざい しょう よてい ★太字は、津山産の食材を使用する予定です。

24 (zk)

25 (木)

26 (金)

29 (月)

30 (火)

しろうできさん。ゆうせん しょう ょてい 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 こんにゃくサラダ

黒糖パン 牛乳 イカのオーロラソースがけ

「マート・ロット・ファイン マー・カル こんだて」 【津山東中学校2年1組が考えた献立】

ごはん 牛乳 驚じゃが おかかあえ

3

32.5

795

25.5

718

31.5

841

32.3

718

28.4

かまぼこ

牛乳.

牛乳

油あげ

ちくわ

牛乳

<u>こんぶ</u>

つくね

とりにく

ぶたにく

ひじき

ハム

いかてんぷら ベーコン

かつおけずり さつまあげ

チキンカツ

- っゃまし ほけんきゅうしょくか がっこうきゅうしょぐんだてひょきんち けいさい ★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。
- っごう こんだておよ しょくざい へんこう ばあい ★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

ごはん 牛乳 おでん 梅肉あえ

ちゃんこうどん 牛乳 千草あえ

ごまドレサラダ 野菜スープ

11月15日~19日はおかやま地産地消週間です。

うめ

にんにく

にんじん

はくさい

たまねぎ

にんじん

にんじん

はくさい

ほうれんそう

チンゲンサイ

さやいんげん

っゃまきん おかやまけんさん しょくざい おお、と い こんだて とうじょう 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。 せもと 地元でどのようなものがつくられているかを知り、しっかり味わいましょう。

また、<u>太子</u>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



むぎ

じゃがいも

こんにゃく

米ぬか油

米ぬか油

こんにゃく

さとう

米ぬか油

カレールウ

こくとうパン

じゃがいも

さとう

じゃがいも ごま さとう

ノンエッグマヨネーズ

うどん

ブロッコリ―

グリンピース

にんじん

キャベツ

たまねぎ

エリンギ

たまねき

こまつな

だいこん

ねぎ

だいこん キャベツ たまねぎ

こまつな コーン だいこん