



# 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		エネルギーのもとなる
1(月)	【リクエスト給食】 レーズンパン 牛乳 <b>コーヒ-牛乳の素</b> カレーポトフ ハムサラダ	810 31.5	牛乳 ウインナー	とりにく ハム	エリンギ にんじん	ブロッコリー たまねぎ	レーズンパン 米ぬか油 じゃがいも
2(火)	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	768 31.2	牛乳 ちくわ	ぶたにく たら	はくさい ながねぎ	キムチ もやし	米 さとう
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	736 24.8	牛乳 油あげ	ぶたにく みそ	キャベツ もやし	ほうれんそう にんじん	米 コロケ
5(金)	ちから 力うどん 牛乳 しそ昆布あえ	739 31.4	牛乳 とりにく	かまぼこ もちいなり	にんじん はくさい	たまねぎ しめじ	うどん さとう
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	791 27.7	牛乳 ツナ	ホキフライ ベーコン	ごぼう きゅうり	にんじん キャベツ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも
9(火)	【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 バンサンスー	736 27.0	牛乳 とうふ	ぶたにく みそ	にんにく にんじん	しょうが たまねぎ	米 でんぶん
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	723 25.3	牛乳 たまご	みそ ぎゅうにく	にんにく にんじん	ぜんまい しいたけ	米 さとう
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 <b>にゅうめん</b> わらびもち	710 24.8	牛乳 あつあげ	とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう	だいこん ねぎ	米 さといも
12(金)	【リクエスト給食】 しお 塩ラーメン 牛乳 中華あえ みかん	788 33.0	牛乳 ぶたにく	なると ハム	しょうが キャベツ	ねぎ コーン	ちゅうかめん さとう
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	780 26.0	牛乳 ミートボール	とりにく	たまねぎ エリンギ	エリンギ にんにく	コッペパン 米ぬか油 もちむぎ
16(火)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 赤じそあえ けんちん汁	771 31.5	牛乳 みそ	さば とうふ	ながねぎ キャベツ	もやし たまねぎ	米 こんにやく
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 牛窓産じゃこほうれん草のひたし	709 28.4	牛乳 とうふ	ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん	はくさい ごぼう	米 やきふ
18(木)	とり 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	704 30.6	牛乳 油あげ	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ	キャベツ にんじん	とりごぼうごはん(米) さとう
19(金)	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	900 36.0	牛乳 ハム	ぶたにく だいず	にんにく マッシュルーム	たまねぎ にんじん	ソフトめん 米ぬか油 でんぶん
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	709 36.7	牛乳 ハム	さけ	たまねぎ ブロッコリー	しめじ キャベツ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも
24(水)	ごはん 牛乳 おでん 梅肉あえ	742 32.5	牛乳 あつあげ	ぶたにく さつまあげ	だいこん もやし	にんじん はくさい	米 さといも
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	795 25.5	牛乳	チキンカツ	にんにく にんじん	ブロッコリー グリーンピース	米 米ぬか油
26(金)	ちゃんこうどん 牛乳 干草あえ	718 31.5	牛乳 ちくわ	つくね とりにく	はくさい たまねぎ	にんじん ねぎ	うどん
29(月)	こくとう 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	841 32.3	牛乳 いかてんぷら	ハム ベーコン	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	こくとうパン 米ぬか油 じゃがいも
30(火)	【津山東中学校2年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶたじゃが おかかあえ	718 28.4	牛乳 かつおげすり	ぶたにく さつまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごまつな	米 じゃがいも

★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、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づられているかを知り、しっかり味わいましょう。  
 また、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。

