令和3年12月 学校給食献立予定表(小学校)

エネルギー				<b>津山市立草加部学校食育センター</b> おもなざいりょう					
ひづけ <b>日付</b>	献笠 名	(kcal) タンパク(g)	エネルギーのもとになる		からだつく 体を作るもとになる		からだちょうし ととの 体の調子を整える		
1 (水)	(リクエスト給食)	659 26.1		米ぬか油 でんぷん ゛	牛乳 とりにく	油あげ とうふ	さやいんげん たけのこ にん <b>しょうが</b> なめこ	たまねぎ もも じん パイン	
	こぎつね丼 牛乳 みぞれ汁 <b>フルーツ白玉</b>	621		米ぬか油 はるさめ	牛乳 うずらたまご	ぶたにく	だいこん ねぎ しょうが にんじん		
2 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	25.0	さとう	ごま油	ハム		たけのこ <b>チンゲンサイ</b>	きゅうり もやし	
3 (金)	「津山東中2年1組が考えた献立 】 ごはん 牛乳 豚じゃが おかかあえ	601 24.2		さとう じゃがいも	牛乳 かつおけずり	ぶたにく さつまあげ	さやいんげん <b>はくさい</b> もやし	<b>ごまつな</b> <b>だいこん</b> にんじん	
6 (月)	コッペパン 牛乳 鮭の粒マスタードソース焼き	661	米こ	米ぬか油 マーマレード	牛乳 ベーコン	さけ	たまねぎ にんにく ブロッコリ—	キャベツコーン	
	マーマレードサラダ レタススープ	30.0	じゃがいも ノンエッグマヨ ちゅうかめん		牛乳	ぶたにく	たまねぎ <b>レタス</b> たけのこ	にんじん <b>しょうが</b>	
	【リクエスト給食】 <b>とんこつラーメン</b> 牛乳 糸寒天のあえ物 りんご	653 27.2		米ぬか油	なると	かんてん	にんじん <b>チンゲンサイ</b> <b>だいこん こき</b>	たまねぎ もやし	
8 (水)	たかのしょう ねん くみ かんが こんだて 【高野小 6 年1組が考えた献立】	647	· <del>-</del>	でんぷん	牛乳 わかめ	とりにく かまぼこ	<b>しょうが</b> キャベツ	にんにく <b>ほうれんそう</b>	
	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ スンドゥブスープ	27.1	ごま油		とうふ	ወり	<b>チンゲンサイ</b> キムチ たまね		
9 (///)	たかくらしょう ねんぜい かんが こんだて きゅうしょく 【高倉小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 ポークカレーライス <b>ナン</b> 牛乳 ツナサラダ	636 25.8	·	ナン カレールウ	牛乳 ツナ	ぶたにく	にんにく にんじん ブロッコリ—	たまねぎ グリンピース <b>だいこん</b>	
10 (金)	ボークガレークイス <b>エと</b> 千乳 ファックス ごはん 牛乳 ゆずみそおでん じゃこあえ	602		さといも さとう	牛乳 あつあげ	とりにく さつまあげ		にんじん ゆず	
		25.5	コッペパン	 米ぬか油	ちくわ しらすぼし 牛乳	みそ こんぶ ウインナー	<b>こまつな</b> きゅうり	<b>はくさい</b>	
	【クリスマス献立】【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 フライドチキン	701 26.1	クリスマスケー		フライドチキン		たまねぎ にんじん コー:	ブロッコリ— ン ズッキーニ	
	華やかサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	20.1	うどん	 米ぬか油	牛乳	みそ	あかピーマン かぼちゃ	きピーマン はくさい	
14 (火)	【日本 よいとこ味 めぐり~山梨県~】【冬至献立】 ほうとううどん 牛乳 せいだのたまじ ゆず香あえ 富士山ゼリー	706 25.7		さとう	ぶたにく	かまぼこ	ごぼう あき にんじん ゆず	しめじ <b>だいこん</b>	
15 (7k)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き による 大根のみそ汁	661 27.5	1	こんにゃく さとう	牛乳 油あげ とうふ	さば ちくわ みそ	はくさい にんじん だいこん	えだまめ たまねぎ	
	ではん 牛乳 春巻き 中華あえ 卵ス一プ	591 18.1	米ぬか油	はるまき ごま油 でんぷん	こんぶ 牛乳 やきぶた	たまごとうふ	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん <b>はくさい</b> にら	
17 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 土佐酢あえ	595 22.4	さといも		牛乳 かつおけずり	とりにく	こまつな	れんこん さやいんげん キャベツ	
20 (月)	バターロールパン 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ	684	バターロールル 米ぬか油 ノンエッグマヨ	じゃがいも	牛乳 ぶたにく とうにゅうクリ・		きりぼしだいこん にんにく たまねぎ <b>かぶ</b>	<u>も もやし</u> にんじん キャベツ グリンピース	
21 (火)	ベーコンとツナのスープスパゲティ 牛乳	711			牛乳 だいずバター	ツナ ベーコン	トマト ブロッコ にんにく たまねぎ ブロッコリ―	リー きゅうり にんじん エリンギ キャベツ	
22 (水)	野菜のカレーマリネ みかん ごはん おかかふりかけ 牛乳 ぶり大根	25.0 646	米ぬか油	さとう	牛乳 ぶり さつまあげ	みそとうふ	きゅうり レース しょうが にんじん はくさい		
	みそけんちんデ セルフキムタクごはん 牛乳 ひじきあえ	27.5 621	ふりかけ	<u></u> ごま油	牛乳	ぶたにく ひじき	にんじん つぼづけ <b>ねき</b>	ほうれんそう	
	かぼちゃ団子汁  っゃまさん しょくざい しょう は、津山産の食材を使用する予定です。	24.2	10 5 0 EN			era konstanta (herrona sakisa konstanta sakisa kaharika	たまねぎ キムコーン キャベン	チ えのきたけ	

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

がっこうきゅうしょく こんだひょう さんち けいさい 学校給食の献立表と産地を掲載しています。



っこう こんだおよ しょくざい へんこう ぱぁい ★都合により、献立及び食材を変更する場合があります。