



令和3年12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		
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1(水)	【リクエスト給食】 こぎつね丼 牛乳 みぞれ汁 フルーツ白玉	785 30.3	牛乳 とりにく 油あげ とうふ	さやいんげん たまねぎ もも たけのこ にんじん パイン しょうが なめこ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう しらたまだんご 米ぬか油 でんぷん
2(木)	ごはん 牛乳 八宝菜 パンサンデー	738 29.0	牛乳 うずらたまご ハム ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きゅうり チンゲンサイ もやし	米 さとう 米ぬか油 はるさめ ごま油
3(金)	【リクエスト給食】 とうにゅう 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 ポテトカットマトグラタン フレンチサラダ	896 33.5	牛乳 とりにく とうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん 米ぬか油 米こ グラタン
6(月)	コッペパン 牛乳 鮭の粒マスタードソース焼き マーマレードサラダ レタススープ	802 35.7	牛乳 ベーコン さけ	にんにく キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん レタス	コッペパン 米ぬか油 米こ マーマレード じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
7(火)	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん じゃこあえ	717 29.6	牛乳 あつあげ ちくわ しらすぼし とりにく さつまあげ みそ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ ゆず こまつな はくさい	米 こんにやく さといも さとう
8(水)	【高野小6年1組が考えた献立】 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	791 33.0	牛乳 わかめ とうふ とりにく かまぼこ のり	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ きゅうり キムチ たまねぎ にら	米 米ぬか油 ごま油 でんぷん さとう
9(木)	【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 ナン 牛乳 ツナサラダ	709 28.6	牛乳 ツナ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー だいこん コーン	米 じゃがいも 米ぬか油 ナン カレールー
10(金)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 りんご	783 32.4	牛乳 なると ぶたにく かんでん	たけのこ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし だいこん こまつな りんご	ちゅうかめん さとう ごま油 米ぬか油
13(月)	【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 華やかサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	808 29.6	牛乳 フライドチキン ウインナー	きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン ズッキーニ あかピーマン きピーマン	コッペパン 米ぬか油 クリスマスケーキ さとう
14(火)	ごはん 牛乳 吉野煮 土佐酢あえ	708 25.9	牛乳 かつおけずり とりにく さつまあげ	にんじん れんこん はくさい さやいんげん こまつな キャベツ きりぼしだいこん もやし	米 さといも さとう 米ぬか油 こんにやく でんぷん
15(水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 細切りこんぶの炒め煮 大根のみそ汁	787 32.1	牛乳 油あげ とうふ こんぶ さば ちくわ みそ	はくさい えだまめ にんじん たまねぎ だいこん	米 ごま油 こんにやく さとう
16(木)	ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ たまご 卵スープ	725 21.0	牛乳 やきぶた たまご とうふ	キャベツ にんじん もやし はくさい たまねぎ にら	米 米ぬか油 さとう はるまき ごま油 でんぷん
17(金)	【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	856 30.4	牛乳 ぶたにく みそ かまぼこ	かぼちゃ はくさい ごぼう しめじ ねぎ だいこん にんじん ゆず こまつな	うどん 米ぬか油 でんぷん さとう じゃがいもち ゼリー
20(月)	バターロールパン 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ	838 30.5	牛乳 ぶたにく とうにゅうクリーム ぎゅうにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり	バターロールパン さとう 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
21(火)	ベーコンとツナのスープスパゲティ 牛乳 野菜のカレーマリネ みかん	849 29.6	牛乳 だいずバター ツナ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり レーズン みかん	ソフトめん さつまいも 米ぬか油 でんぷん
22(水)	ごはん おかかふりかけ 牛乳 ぶり大根 みそけんちん汁	767 31.8	牛乳 ぶり さつまあげ みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも ふりかけ でんぷん さとう こんにやく

★**太字**は、津山産の食材を使用する予定です。
 この他、にんじん、キャベツ、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
 献立になっているのは【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。