



令和4年5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

ひつけ 日付	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	からだを 体の調子を整える	からだを 体の調子を整える		
2 (月)	バターロールパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ごまドレサラダ	655 26.4	バターロールパン ごま じゃがいも	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ エリンギ トマト コーン	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり		
6 (金)	麻婆丼 牛乳 糸寒天のあえ物	586 22.8	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ かんでん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん にんじん	にんにく ほうれんそう チンゲンサイ きゅうり	
9 (月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 春キャベツの豆乳クリーム煮 じゃこサラダ	609 26.5	コッペパン 米こ ジャム	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 とうにゅう とりにく	ウインナー しらすぼし	たまねぎ キャベツ だいこん コーン	にんじん さやいんげん ブロッコリー
10 (火)	【こどもの日献立】 きつねうどん 牛乳 酢のもの かしわもち	683 29.5	うどん かしわもち	さとう	牛乳 油あげ	とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ ねぎ もやし
11 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	590 23.4	米 でんぷん はるさめ	米ぬか油 さとう	牛乳 やきぶた	ぶたにく	しょうが たまねぎ あかピーマン もやし えのきたけ はくさい	にんじん ねぎ たけのこ ピーマン はくさい
12 (木)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	666 27.5	たけのこごはん(米) じゃがいも	米ぬか油 ごま	牛乳 みそ	さば 油あげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん	もやし キャベツ ねぎ だいこん
13 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが 福神あえ	583 24.1	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さつまあげ	ぶたにく	にんじん さやいんげん こまつな ふくしんづけ	たまねぎ はくさい もやし
16 (月)	【津山・岡山食べようday】 コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ フレンチサラダ レタススープ	651 29.4	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	でんぷん さとう	牛乳 ウインナー	とりにく	レモン だいこん にんじん レタス たまねぎ	キャベツ ブロッコリー
17 (火)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ	707 27.8	ちゅうかめん はるさめ さとう	米ぬか油 ごま油 はるまき	牛乳 ぶたにく	なると	しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし こまつな	にんじん たけのこ キャベツ こまつな
18 (水)	チキンカレーライス 牛乳 アスパラガスとツナのサラダ	588 21.5	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー	牛乳 ツナ	とりにく	にんにく にんじん アスパラガス きゅうり	たまねぎ はくさい もやし
19 (木)	ごはん 牛乳 さごしのみそマヨネーズ焼き うどのきんぴら 錦糸卵のすまし汁	617 29.4	米 こんにやく さとう	米ぬか油 でんぷん	牛乳 みそ たまご	さごし さつまあげ とうふ	うど にんじん たまねぎ えのきたけ	ごぼう さやいんげん ねぎ
20 (金)	ごはん 牛乳 若竹煮 甘酢あえ	587 25.0	米 じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 わかめ ちくわ	とりにく さつまあげ	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	にんじん さやいんげん きゅうり
23 (月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 アルファベットマカロニスープ	580 24.1	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 マカロニ	牛乳 ベーコン	ウインナー	キャベツ にんじん アスパラガス	きゅうり たまねぎ
24 (火)	【日本よいとこ味めぐり～愛知県～】 あんかけスパゲティ 牛乳 スナックえんどう入りサラダ みかんタルト	799 26.7	ソフトめん でんぷん ノンエッグマヨネーズ タルト	米ぬか油 さとう	牛乳 ポークフランク	ベーコン	にんにく ピーマン マッシュルーム スナックえんどう だいこん	たまねぎ にんじん コーン キャベツ
25 (水)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	596 25.6	米 さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 たまご かまぼこ	ぎゅうにく みそ とうふ	にんにく にんじん きゅうり キムチ ねぎ チンゲンサイ	だいずもやし だいこん たまねぎ エリンギ ほうれんそう
26 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 たくあんあえ	588 24.8	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 こうやどうふ	ぶたにく	にんじん れんこん キャベツ もやし	たまねぎ きぬさや こまつな たくあん
27 (金)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 おかかあえ 豚汁	612 26.3	米 さといも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 かつおけずり みそ いわしのかんろに	油あげ ぶたにく	だいこん もやし ごぼう ねぎ	ほうれんそう にんじん たまねぎ
30 (月)	コッペパン 牛乳 ホキの香草フライ ポテトサラダ 野菜スープ	611 24.2	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油	牛乳 ホキのこうそうフライ		コーン にんじん たまねぎ エリンギ	きゅうり キャベツ チンゲンサイ
31 (火)	ごもく 五目うどん 牛乳 塩こんぶあえ ヨーグルト	627 28.2	うどん		牛乳 とりにく ヨーグルト	油あげ こんぶ	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん	にんじん ねぎ もやし こまつな

★太字は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、たまねぎ、スナックえんどう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。

お知らせ

草加部センターでは、火曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。

2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、火曜日と金曜日の献立をご確認ください。