



# 令和4年5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	こんだてめい 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 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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	804 31.4	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	バターロールパン ごま 米ぬか油 じゃがいも
6 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ひじき入りサラダ	815 34.4	牛乳 ハム ぶたにく ひじき	にんにく にんじん グリーンピース だいこん コーン たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム トマト	ソフトめん ハヤシルウ 米ぬか油 でんぷん
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	737 31.6	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	コッペパン 米こ じゃがいも ジャム 米ぬか油 じゃがいも
10 (火)	【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 豚じゃが 福神あえ かしわもち	758 29.1	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	米 じゃがいも さとう かしわもち 米ぬか油 こんにやく かしわもち
11 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	704 27.1	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 にんじん ねぎ たけのこ きピーマン えのきたけ はくさい	米 でんぷん はるさめ 米ぬか油 さとう
12 (木)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	798 32.1	牛乳 みそ さば 油あげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	たけのこごはん(米) じゃがいも ごま 米ぬか油 さとう
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	814 36.6	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 ブロッコリー	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも でんぷん さとう
17 (火)	ごはん 牛乳 若竹煮 甘酢あえ	701 29.0	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	米 じゃがいも さとう 米ぬか油 さとう
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	701 24.9	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 グリーンピース だいこん	米 じゃがいも 米ぬか油 カレールー
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	737 34.3	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	米 こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 でんぷん
20 (金)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ	837 32.8	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 にんじん たけのこ キャベツ こまつな	ちゅうかめん はるさめ さとう 米ぬか油 ごま油 はるまき
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	709 28.9	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	コッペパン じゃがいも マカロニ 米ぬか油
24 (火)	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 おかかあえ 豚汁	705 29.2	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 にんじん たまねぎ	米 さといも こんにやく 米ぬか油 こんにやく
25 (水)	ビビンバ 牛乳 スンドゥブスープ	711 29.8	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 だいごもやし だいこん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	米 さとう 米ぬか油 ごま油
26 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 たくあんあえ	702 28.7	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	米 じゃがいも さとう 米ぬか油 こんにやく
27 (金)	【日本よいとこ味めぐり～愛知県～】 あんかけスパゲティ 牛乳 スナッフえんどう入りサラダ みかんタルト	947 31.6	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 スナッフえんどう たまねぎ にんじん コーン キャベツ だいこん	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
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	739 27.5	牛乳 ホキの香草フライ ウインナー	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	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油
31 (火)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 赤じそあえ 豆腐のみそ汁	726 29.0	牛乳 とうふ わかめ ハンバーグ 油あげ みそ	だいこん きゅうり たまねぎ もやし にんじん あかじそ	米 じゃがいも さとう でんぷん

★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、スナッフ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。