



令和4年8.9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

| ひづけ 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 | | からだちょうし との 体の調子を整える | |
| 30 (火) | ひやしいかてんぷらうどん うどんつゆ 牛乳 ごもく 五目きんぴら | 592 22.6 | うどん こんにやく | 米ぬか油 さとう | 牛乳 いかてんぷら | ぶたにく | きゅうり だいこん れんこん さやいんげん | キャベツ ごぼう にんじん |
| 31 (水) | ごはん 牛乳 肉団子のオイスターソース煮 ごま酢あえ | 587 22.7 | 米 さとう ごま | 米ぬか油 でんぶん | 牛乳 あつあげ | つくね ちくわ | しょうが たまねぎ なす だいこん もやし | にんじん たけのこ チンゲンサイ こまつな |
| 1 (木) | 【防災献立】 高野豆腐の麻婆丼 牛乳 そうめん入り中華スープ | 587 24.3 | 米 でんぶん | 米ぬか油 そうめん | 牛乳 とうふ | ぶたにく みそ かまぼこ | えのきたけ にんじん たけのこ しょうが | はくさい ねぎ たまねぎ にんにく |
| 2 (金) | ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉と豆腐のすき煮 千草あえ | 591 24.7 | 米 こんにやく ふりかけ | 米ぬか油 さとう | 牛乳 油あげ | ぶたにく とうふ | コーン ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう はくさい もやし ながねぎ | しょうが キャベツ エリンギ |
| 5 (月) | 【スポーツ応援献立】 セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 具だくさんスープ オレンジジュース | 634 30.9 | コッペパン じゃがいも | でんぶん さとう | 牛乳 とりにく | ウインナー | ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ コーン オレンジ | キャベツ きゅうり |
| 6 (火) | 【津山・岡山食べようday】【リクエスト給食】 トマトソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 津山産ピオーネ | 672 26.4 | ソフトめん でんぶん | 米ぬか油 さとう | 牛乳 ベーコン | とりにく | にんにく にんじん さやいんげん だいこん キャベツ ピオーネ | たまねぎ きゅうり えだまめ |
| 7 (水) | 【リクエスト給食】 夏野菜カレーライス 牛乳 ツナサラダ | 601 22.5 | 米 じゃがいも | 米ぬか油 カレールー | 牛乳 ツナ | ぶたにく | にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー | にんじん なす ズッキーニ キャベツ |
| 8 (木) | 【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 赤じそあえ 月見汁 月見ゼリー | 659 22.5 | 米 さとう でんぶん かぼちゃだんご | 米ぬか油 ごま油 さといも | 牛乳 ちくわ | さんま | しょうが もやし たまねぎ ねぎ | だいこん こまつな えのきたけ あかじそ |
| 9 (金) | ごはん 牛乳 ホイコーロー 茎わかめのあえ物 | 587 25.2 | 米 さとう | 米ぬか油 ごま油 | 牛乳 あつあげ ハム | ぶたにく みそ くわかめ | しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ | にんにく にんじん たけのこ ジャンボピーマン キャベツ |
| 12 (月) | コッペパン 牛乳 ホキのエスカベージュ 豆乳スープ | 645 22.4 | コッペパン さとう 米こ | 米ぬか油 じゃがいも | 牛乳 ベーコン | ホキフライ とうにゅう | あかたまねぎ セロリー たまねぎ チンゲンサイ | きゅうり にんじん しめじ |
| 13 (火) | ジャージャー麺 牛乳 中華あえ | 637 27.4 | ちゅうかめん さとう でんぶん | ごま油 はるさめ | 牛乳 みそ | とりにく ぶたにく | しょうが たまねぎ たけのこ にら きゅうり | にんにく にんじん しいたけ キャベツ |
| 14 (水) | ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 添え野菜 豆腐のみそ汁 | 622 25.4 | 米 さとう | 米ぬか油 ノンエッグタルタルソース | 牛乳 油あげ とりてん | とうふ みそ | ブロッコリー キャベツ だいこん | にんじん たまねぎ ねぎ |
| 15 (木) | 豚キムチ丼 牛乳 にらともやしのスープ フルーツ杏仁 | 587 23.4 | 米 でんぶん あんにとんどうふ | 米ぬか油 こんにやく | 牛乳 ハム | ぶたにく | しょうが たけのこ キャベツ チンゲンサイ もも パイン | にんにく にんじん なごねぎ キムチ パイ |
| 16 (金) | ごはん 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 めかぶの酢の物 | 592 23.8 | 米 こんにやく さとう | 米ぬか油 じゃがいも | 牛乳 あつあげ めかぶ | ぶたにく ちくわ | しょうが にんじん きゅうり | とうがん さやいんげん もやし |
| 20 (火) | 【秋の彼岸献立】【リクエスト給食】 きつねうどん 牛乳 たくあんあえ おはぎ | 704 30.4 | うどん おはぎ | さとう | 牛乳 油あげ | とりにく | にんじん たまねぎ キャベツ もやし | しめじ ねぎ こまつな たくあん |
| 21 (水) | 【日本よいとこ味めぐり～沖縄県～】【リクエスト給食】 タコライス 牛乳 もずくスープ パインクレープ | 664 22.6 | 米 クレープ | 米ぬか油 | 牛乳 チーズ | ぶたにく もずく | にんにく たまねぎ トマト コーン | にんじん セロリー キャベツ チンゲンサイ |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切りほしだいこんの磯あえ 沢煮椀 | 628 28.1 | 米 さとう | 米ぬか油 こんにやく | 牛乳 ちくわ | ぶたにく 油あげ | きりほしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ | もやし ねぎ ごぼう |
| 26 (月) | 黒糖パン 牛乳 カレースープ煮 カラフルこんにやくサラダ | 628 23.1 | こくとうパン じゃがいも | 米ぬか油 こんにやく | 牛乳 ウインナー | とりにく | にんじん エリンギ キャベツ だいこん | たまねぎ チンゲンサイ きゅうり |
| 27 (火) | 【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物 | 606 27.2 | ちゅうかめん さとう | ごま油 | 牛乳 やきぶた かんでん | ぶたにく ハム | にんじん もやし ねぎ コーン | たまねぎ ほうれんそう だいこん |
| 28 (水) | 天津飯 牛乳 バンバンジー | 590 26.1 | 米 さとう でんぶん | 米ぬか油 ごま油 ごま | 牛乳 かまぼこ たまごやき | ぶたにく とりにく | しょうが はくさい にんじん キャベツ | たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり |
| 29 (木) | ごはん 牛乳 デジカルビ 甘酢あえ | 594 24.0 | 米 トッポギ | 米ぬか油 さとう | 牛乳 みそ | ぶたにく ちくわ | しょうが にんにく たまねぎ だいこん | しめじ にんじん たけのこ キャベツ にら もやし こまつな |
| 30 (金) | ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ 炒り大豆と野菜のあえ物 みそ汁 | 602 29.4 | 米 でんぶん | 米ぬか油 じゃがいも | 牛乳 かまぼこ みそ | ぶたにく さけ だいず | しょうが もやし たまねぎ | ほうれんそう キャベツ はくさい にんじん |

★ざいりょうの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、にんじん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。
★都合により献立および食材を変更する場合があります。

リクエスト給食 献立名が太字になっているのはリクエスト給食です。
～もう一口食べよう大作戦に挑戦して投票しよう！～にたくさんのお応募ありがとうございました。リクエストのあった給食は、随時登場するので楽しみに♪
リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。