



令和4年8.9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) ﾀﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう			
			からだつく 体を作るもとなる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーの もとなる	
29 (月)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	809 29.8	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ チンゲンサイ かぼちゃ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
30 (火)	ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉と豆腐のすき煮 ちくさ 干草あえ	705 28.6	牛乳 油あげ	ぶたにく とうふ	コーン ほうれんそう しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう エリンギ はくさい もやし ながねぎ	米 米ぬか油 こんにやく さとう ふりかけ
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	701 26.2	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 チンゲンサイ もやし こまつな	米 米ぬか油 さとう でんぷん ごま
1 (木)	【防災献立】 こうやどうふ まいぼーどん 高野豆腐の麻婆丼 牛乳 そうめん入り中華スープ	701 28.2	牛乳 とうふ こうやどうふ	ぶたにく みそ かまぼこ	えのきたけ はくさい にんじん たけのこ たけのこ なら たまねぎ しょうが にんにく	米 米ぬか油 でんぷん そうめん
2 (金)	冷やしいかたぶらうどん うどんつゆ 牛乳 ごもく 五目きんぴら	701 25.7	牛乳 いかてんぶら	ぶたにく	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	うどん 米ぬか油 こんにやく さとう
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	760 36.4	牛乳 とりにく	ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ きゅうり たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン でんぷん じゃがいも さとう
6 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 茎わかめのあえ物	700 29.2	牛乳 あつあげ ハム	ぶたにく みそ くきわかめ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ たけのこ エリンギ ジャンボピーマン	米 米ぬか油 さとう ごま油
7 (水)	【リクエスト給食】 なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 ツナサラダ	718 26.0	牛乳 ツナ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ ブロッコリー キャベツ	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ
8 (木)	【十五夜献立】 じゅうごやこんだて ごはん 牛乳 さんまのかば焼き あか つきみじる つきみ 赤じそあえ 月見汁 月見ゼリー	751 24.8	牛乳 ちくわ	さんま	しょうが だいこん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ あかじそ	米 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん さといも かぼちゃだんご ゼリー
9 (金)	【津山・岡山食べようday】【リクエスト給食】 つやま おかやまた トマトソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ つやまさん 津山産ピオーネ	809 31.4	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく トマト たまねぎ にんじん なす きゅうり さやいんげん えだまめ だいこん キャベツ ピオーネ	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん さとう
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	744 29.8	牛乳 油あげ とりてん	とうふ みそ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さとう ノンエッグタルタルソース
15 (木)	豚キムチ丼 牛乳 にとりもやしのスープ フルーツ杏仁	700 27.1	牛乳 ハム	ぶたにく	しょうが もやし にんじん たけのこ なら ながねぎ キャベツ たまねぎ キムチ チンゲンサイ もも バイン	米 米ぬか油 でんぷん こんにやく あんにとりとうふ
16 (金)	ジャージャー麺 牛乳 中華あえ	771 32.6	牛乳 みそ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし しいたけ なら きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごま油 さとう はるさめ でんぷん
20 (火)	【秋の彼岸献立】 あき ひがこんだて こぎつね丼 牛乳 たくあんあえ おはぎ	728 26.0	牛乳 油あげ	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし たくあん	米 米ぬか油 さとう おはぎ
21 (水)	【日本よいとこ味めぐり～沖縄県～】【リクエスト給食】 にほん あじ おきなわけん タコライス 牛乳 もずくスープ パインクレープ	774 25.9	牛乳 チーズ	ぶたにく もずく	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ コーン チンゲンサイ	米 米ぬか油 クレープ
22 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の磯あえ さわにわん 沢煮椀	723 31.2	牛乳 ちくわ	ぶたにく 油あげ	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ	米 米ぬか油 さとう こんにやく
26 (月)	黒糖パン 牛乳 カレースープ煮 こくどう カラフルこんにやくサラダ	728 26.4	牛乳 ウインナー	とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん	こくどうパン 米ぬか油 じゃがいも こんにやく
27 (火)	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ い だいず やさい 炒り大豆と野菜のあえ物 みそ汁	718 34.3	牛乳 かまぼこ みそ	さけ だいず	しょうが ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい にんじん	米 米ぬか油 でんぷん じゃがいも
28 (水)	天津飯 牛乳 バンバンジー	707 30.5	牛乳 かまぼこ たまごやき	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	米 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん ごま
29 (木)	ごはん 牛乳 デジカルビ 甘酢あえ	708 27.8	牛乳 みそ	ぶたにく ちくわ	しょうが しめじ にんじん にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ なら もやし だいこん こまつな	米 米ぬか油 トツポギ さとう
30 (金)	【リクエスト給食】 しお 塩ラーメン 牛乳 糸寒天のあえ物	734 32.4	牛乳 やきぶた かんでん	ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ コーン だいこん	ちゅうかめん ごま油 さとう

★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
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。

