



令和4年10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	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					
			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		からだちよし ととの 体の調子を整える	
3 (月)	【目の愛護デー献立】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 パンプキン豆乳シチュー 小松菜とコーンのサラダ	613 27.0	コッペパン 米こ	ジャム 米ぬか油	牛乳 とりにく	とうにゆう とりにく	エリンギ グリーンピース だいこん にんじん キャベツ コーン にんにく かぼちゃ	たまねぎ こまつな キャベツ
4 (火)	五目うどん 牛乳 土佐酢あえ いもけんぴパリッシュ	583 32.5	うどん いもけんぴパリッシュ	さとう さとう	牛乳 油あげ かつおけずり	かまぼこ とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	にんじん ねぎ もやし
5 (水)	【十三夜献立】 ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ 枝豆あえ いものこ汁	697 26.4	米 米ぬか油 さといも	でんぷん さとう こんにやく	牛乳 みそ	さば	しょうが こまつな ねぎ もやし にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう しめじ	だいこん キャベツ
6 (木)	【勝北中2年生が考えた勝負めし献立】 【リクエスト給食】 ピビンバ 牛乳 中華スープ 冷凍パイ	613 23.7	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ ぎゅうにく	ぶたにく たまご やきぶた	だいずもやし にんにく ほうれんそう たまねぎ だいこん チンゲンサイ きゅうり パイ ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ
7 (金)	【広島小6年生が考えた献立】 秋野菜のカレーライス 牛乳 福神あえ	605 20.8	米 じゃがいも カレールー	米ぬか油 さつまいも	牛乳	ぶたにく	にんにく ほうれんそう しめじ たまねぎ	にんじん はくさい もやし ふくじんづけ
11 (火)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ ミニ揚げパン	657 29.0	ちゅうかめん ごま油 コッペパン	米ぬか油 さとう	牛乳 ぶたにく きなこ	なると かまぼこ	にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり
12 (水)	【日本よいとこ味めぐり～鳥取県～】【リクエスト給食】 セルフどんどろけめし 牛乳 梅らっきょうあえ じゃぶ汁 梨ゼリー	597 25.5	米 こんにやく さといも	ごま油 米ぬか油 ゼリー	牛乳 とうふ とりにく	油あげ ちくわ	にんじん ねぎ らっきょう キャベツ こまつな うめ	ごぼう だいこん もやし
13 (木)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 干草あえ 豚汁	624 25.7	米 さつまいも	米ぬか油 こんにやく	牛乳 さんまのかんろに 油あげ	ひじき みそ ぶたにく	こまつな だいこん にんじん たまねぎ	はくさい コーン ごぼう ねぎ
14 (金)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 糸寒天のピリ辛あえ	591 23.4	米 でんぷん ごま油	さとう 米ぬか油	牛乳 あつあげ かんてん	ぶたにく ハム	しょうが にんじん たけのこ キャベツ きゅうり もやし	なす たまねぎ チンゲンサイ
17 (月)	コッペパン 牛乳 ミートボールとマカロニのスープ煮 さつまいもサラダ	619 24.9	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さつまいも	マカロニ さつまいも	牛乳 とりにく	つくね	たまねぎ はくさい ブロッコリー コーン	にんじん だいこん さやいんげん
18 (火)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	666 28.5	ソフトめん でんぷん	ハヤシルウ 米ぬか油	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム だいこん ブロッコリー
19 (水)	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	609 30.0	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米こ ごま	牛乳 みそ 油あげ	さけ とうふ	にんじん はくさい たまねぎ	こまつな もやし ねぎ
20 (木)	【秋祭り献立】【リクエスト給食】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	626 25.0	ちらしずし(米) 米ぬか油		牛乳 あなご れんこんはさみあげ	たまご とうふ	さやいんげん にんじん はくさい	だいこん ねぎ
21 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが ひたし	586 25.0	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 かつおけずり	ぶたにく さつまあげ	にんじん さやいんげん はくさい もやし	たまねぎ ほうれんそう だいこん
24 (月)	セルフフィッシュサンド 牛乳 コールスローサラダ トマトスープ	638 22.5	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	牛乳 ホキフライ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	コーン トマト ブロッコリー
25 (火)	【高田小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 野菜たっぷりどんこラーメン 牛乳 バンサンスー	594 27.8	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう	牛乳 ハム	ぶたにく	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 ねぎ きゅうり
26 (水)	ごはん 牛乳 デジタルビ のリナムル	595 23.1	米 トッポギ さつまいも	米ぬか油 ごま油	牛乳 みそ	ぶたにく のり	きりほしだいこん にんにく ほうれんそう しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ジャンボピーマン もやし	たまねぎ ほうれんそう だいこん
27 (木)	セルフキムタクごはん 牛乳 甘酢あえ つみれ汁	611 27.2	米 さとう	ごま油 じゃがいも	牛乳 いわしつみれ	ぶたにく みそ	にんじん ねぎ キムチ つぼづけ ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ もやし きゅうり こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん こまつな
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのみそ煮 茎わかめのあえ物	601 22.6	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく	牛乳 あつあげ さつまあげ	とりにく みそ くわがめ	しょうが ごぼう だいこん もやし	にんじん さやいんげん こまつな
31 (月)	コッペパン 牛乳 ささみカツ レモンドレッシングサラダ ラビオリスープ	582 25.1	コッペパン さとう	米ぬか油 ラビオリ	牛乳	ささみカツ	キャベツ ブロッコリー さやいんげん たまねぎ レモン	だいこん コーン はくさい にんじん

★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。このほか、きゅうり、キャベツ、なす、さつまいも、ほうれん草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。

リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。