



# 令和4年10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

ひつけ 日付	こんだて めい 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう					
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーのもとなる			
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	740 32.2	牛乳 とりにく	とうにゆう	エリンギ グリンピース 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	コッペパン 米こ	ジャム 米ぬか油
4(火)	【江戸小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	723 23.9	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	米 じゃがいも カレーウ	米ぬか油 さつまいも
5(水)	【十三夜献立】 ごはん 牛乳 さばのおろしだれかけ えだまめ 枝豆あえ いものこ汁	833 30.7	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	米 米ぬか油 さといも	でんぷん さとう こんにやく
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	728 27.4	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 ほうれんそう 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	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油
11(火)	【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 いとかんてん 糸寒天のピリ辛あえ	705 27.1	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	米 でんぷん ごま油	さとう 米ぬか油
12(水)	【日本よいとこ味めぐり～鳥取県～】 セルフどんどろけめし 牛乳 うめ 梅らっきょうあえ じゃぶ汁 梨ゼリー	707 29.6	牛乳 とうふ とりにく	油あげ ちくわ	にんじん ごぼう ねぎ らっきょう もやし キャベツ こまつな うめ	だいこん もやし	米 こんにやく さといも	ごま油 米ぬか油 ゼリー
13(木)	ごはん 牛乳 さんまのかんろに 油あげ さんまの甘露煮 干草あえ 豚汁	750 30.1	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 ねぎ	はくさい コーン ごぼう	米 さつまいも	米ぬか油 こんにやく
14(金)	【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	776 34.1	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	ちゅうかめん ごま油 コッペパン	米ぬか油 さとう
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	755 29.7	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	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さつまいも	マカロニ
18(火)	ごはん 牛乳 豚じゃが ひたし	700 29.0	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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
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	727 35.1	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	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米こ ごま
20(木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	754 29.3	牛乳 あなご れんこんのはさみあげ	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	ちらしずし(米) 米ぬか油	
21(金)	ハッシュドポークスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	831 34.7	牛乳 ハム	ぶたにく	にんにく にんじん グリンピース 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	ソフトめん でんぷん	ハヤシルウ 米ぬか油
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	783 27.0	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	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも
25(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのみそ煮 きく 荻わかめのあえ物	718 26.2	牛乳 あつあげ さつまあげ	とりにく みそ くきわかめ	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	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく
26(水)	ごはん 牛乳 デジカルビ のりナムル	711 26.8	牛乳 みそ	ぶたにく のり	きりほしだいこん ほうれんそう たけのこ にんじん キャベツ ジャンボピーマン もやし	にんにく しょうが たまねぎ	米 トッポギ さつまいも	米ぬか油 ごま油
27(木)	セルフキムタクごはん 牛乳 甘酢あえ つみれ汁	706 31.3	牛乳 いわしつみれ	ぶたにく みそ	にんじん ねぎ つぼづけ ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん もやし きゅうり こまつな	キムチ	米 さとう	ごま油 じゃがいも
28(金)	【高田小6年生が考えた献立】 野菜たっぷりどんこつラーメン 牛乳 バンサンスー	726 33.4	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	ちゅうかめん はるさめ ごま油	米ぬか油 さとう
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	714 30.2	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	コッペパン さとう	米ぬか油 ラビオリ

★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。


