



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 たまねぎ 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	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 だいこん こまつな ねぎ キャベツ もやし にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう しめじ	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	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	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～】 【リクエスト給食】 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 だいこん らっきょう もやし キャベツ こまつな うめ	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 さんまのかんろに みそ ぶたにく	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	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 たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし 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 にんじん だいこん ブロッコリー さやいんげん コーン	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 ほうれんそう はくさい だいこん もやし	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 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】 【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	754 29.3	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 だいこん ねぎ にんじん はくさい	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 グリーンピース キャベツ たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう	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 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 茎わかめのあえ物	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 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	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 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	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】 【リクエスト給食】 野菜たっぷりどんこラーメン 牛乳 バンサンズ	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 きゅうり	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ 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。


