令和4年11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

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	体を作るもとになる	体の調子を整える
1（火）	がんもうどん　牛乳　なめたけのあえ物　スイートポテト	653 27.0	うどん　さとう スイートポテト	牛乳　かまぼこ がんもどき　とりにく	たまねぎ　**ねぎ** **こまつな**　もやし はくさい　なめたけ にんじん
2（水）	ごはん　牛乳　鮭の香味だれかけ　千草あえ　いも団子汁	592 28.7	**米**　さとう ごま油　でんぷん いもだんご	牛乳　みそ ひじき　さけ 油あげ	もやし　キャベツ コーン　たまねぎ にんじん　**だいこん**　にんにく **ねぎ**　にら　**しょうが**
4（金）	【林田小6-1が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん　牛乳　**麻婆豆腐**　中華あえ	594 23.5	**米**　ごま油 でんぷん　さとう	牛乳　ぶたにく とうふ　みそ	にんにく　**しょうが** にんじん　たまねぎ たけのこ　**チンゲンサイ** キャベツ　もやし　**ほうれんそう**
7（月）	コッペパン　牛乳　豆乳クリームシチュー　マセドアンサラダ	606 25.5	コッペパン　米ぬか油 **米こ**　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく とうにゅう　ハム	にんじん　たまねぎ はくさい　エリンギ ブロッコリー　キャベツ コーン　えだまめ
8（火）	【広野小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 **キムチラーメン**　牛乳　バンサンスー　**はちみつレモンゼリー**	681 25.9	ちゅうかめん　はるさめ さとう　ごま油 ゼリー　米ぬか油	牛乳　ぶたにく ハム	**しょうが**　キムチ はくさい　にんじん たまねぎ　たけのこ　もやし **チンゲンサイ**　**こまつな**
9（水）	【いい歯の日献立】 ごはん　手作り青菜じゃこふりかけ　牛乳 あじのきのこあんかけ　根菜汁	595 28.9	**米**　でんぷん 米ぬか油　さとう じゃがいも	牛乳　しらすぼし かつおけずり　あじ 油あげ　みそ	**こまつな**　だいこんば にんじん　たまねぎ　ごぼう しめじ　えのきたけ　**ねぎ** **しょうが**　**だいこん**　れんこん
10（木）	【高野小6-1が考えた献立】【リクエスト給食】 **キーマカレーライス**　**ナン**　牛乳　大根サラダ	617 24.3	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ ナン　さとう	牛乳　とりにく だいず　ぶたにく	にんにく　にんじん たまねぎ　グリンピース コーン　**だいこん** キャベツ　きゅうり
11（金）	【リクエスト給食】 ごはん　牛乳　豚肉と大根のみそ煮　おかかあえ　**りんご**	593 25.3	**米**　米ぬか油 こんにゃく　さとう	牛乳　ぶたにく さつまあげ　かまぼこ かつおけずり　みそ	**しょうが**　**だいこん** にんじん　れんこん さやいんげん　**ほうれんそう** キャベツ　もやし　りんご
おかやまちさんちしょうしゅうかん 14（月）	セルフツナサラダサンド　牛乳 ウインナーと津山産グリーンリーフのスープ煮	575 24.2	**コッペパン**　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	**牛乳**　ツナ ウインナー	**キャベツ**　**だいこん** にんじん　たまねぎ **リーフレタス**
15（火）	ミートソーススパゲティ　牛乳 津山産梅ドレッシングサラダ	665 28.2	**ソフトめん**　ハヤシルウ でんぷん　米ぬか油	**牛乳**　**とりにく** **ぶたにく**	にんにく　にんじん　コーン たまねぎ　**マッシュルーム**　**うめ** グリンピース　ブロッコリー **キャベツ**　**だいこん**　トマト
16（水）	【津山東中3年生が考えた勝負めし献立】 親子丼　牛乳　じゃこあえ　みかん	606 25.8	**米**　米ぬか油 でんぷん	**牛乳**　**たまご** **とりにく**　**しらすぼし**	にんじん　たまねぎ **しいたけ**　**ねぎ** **ほうれんそう**　**はくさい** **もやし**　みかん
17（木）	麦ごはん　岡山県産のり佃煮　牛乳 豚肉のしょうが炒め　大根とさつまいものみそ汁	590 25.5	**米**　**むぎ** 米ぬか油　さとう **さつまいも**	**牛乳**　**ぶたにく** **とうふ**　油あげ みそ　**のりつくだに**	**ねぎ**　**しょうが** にんじん　たまねぎ **キャベツ**　**チンゲンサイ** **だいこん**
18（金）	ごはん　牛乳　さばのねぎみそがけ　酢の物　けんちん汁	643 27.2	**米**　さとう ごま油　さといも こんにゃく	**牛乳**　さば みそ　**とうふ**	**ねぎ**　**もやし** **キャベツ**　**こまつな** にんじん　**だいこん** **ごぼう**
21（月）	【リクエスト給食】 コッペパン　牛乳　**鶏肉のから揚げ**　フレンチサラダ　コンソメスープ	650 30.0	コッペパン　でんぷん 米ぬか油　さとう じゃがいも	牛乳　とりにく ウインナー	**しょうが**　キャベツ **だいこん**　ブロッコリー にんじん　はくさい たまねぎ　コーン　**チンゲンサイ**
22（火）	【リクエスト給食】 **カレーうどん**　牛乳　福神あえ	601 23.8	うどん　カレールウ でんぷん	牛乳　油あげ ぶたにく	たまねぎ　にんじん しめじ　**ねぎ** キャベツ　**だいこん** **こまつな**　ふくしんづけ
24（木）	さつまいもごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　ごまあえ　みそ汁	584 20.0	**米**　さつまいも 米ぬか油　ごま こんにゃく	牛乳　みそ ちくわのいそべあげ 油あげ	**こまつな**　もやし はくさい　**だいこん** キャベツ　たまねぎ **ねぎ**　にんじん
25（金）	ごはん　牛乳　すきやき　柚香あえ	590 24.8	**米**　こんにゃく さとう　米ぬか油	牛乳　ぎゅうにく ぶたにく　とうふ 油あげ　ちくわ	にんじん　たまねぎ はくさい　ごぼう **ながねぎ**　エリンギ　ゆず **だいこん**　もやし　**ほうれんそう**
28（月）	バターロールパン　牛乳　鶏肉のトマト煮 イタリアンサラダ　ポテトフライ	681 23.7	バターロールパン さとう　フライドポテト 米ぬか油　オリーブ油	牛乳　とりにく	にんじん　たまねぎ **だいこん**　エリンギ　トマト さやいんげん　**ほうれんそう** ブロッコリー　キャベツ　コーン
29（火）	チャンポン麺　牛乳　茎わかめのあえ物	615 27.7	ちゅうかめん　ごま油 さとう　米ぬか油	牛乳　かまぼこ ぶたにく　ハム くきわかめ	**しょうが**　キャベツ たまねぎ　コーン にんじん　**ねぎ** **だいこん**　もやし
30（水）	【日本よいとこ味めぐり～群馬県～】 ごはん　牛乳　ソースカツ　こんにゃくのきんぴら　おっきりこみ	581 22.3	**米**　こんにゃく ごま油　さとう 米ぬか油　ワンタン さといも	牛乳　とんかつ さつまあげ　みそ	にんじん　さやいんげん **しょうが**　**だいこん** しめじ　**ながねぎ**

★材料の**太字**は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の**太字**は、岡山県産の食材を使用する予定です。
この他、キャベツ、はくさい、きゅうり、さつまいも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。

11月14日～18日はおかやま地産地消週間です！

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。