



令和4年11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	中学生量	おもなざいりょう						
			からだつく 体を作るものになる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる				
1 (火)	【林田小6-1が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	710 27.3	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ キャベツ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし ほうれんそう	米 でんぷん	ごま油 さとう	
2 (水)	ごはん 牛乳 鮭の香味だれかけ 干草あえ いも団子汁	707 33.5	牛乳 ひじき 油あげ	みそ さけ	もやし コーン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 ごま油 いもだんご	さとう でんぷん	
4 (金)	がんもうどん 牛乳 なめたけのあえ物 スイートポテト	766 31.1	牛乳 がんもどき	かまぼこ とりにく	たまねぎ ごまつな はくさい にんじん	ねぎ もやし なめたけ	うどん スイートポテト	さとう	
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	738 30.4	牛乳 とうにゅう	とりにく ハム	にんじん はくさい ブロッコリー コーン	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	コッペパン 米ぬか油 米こ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 じゃがいも	
8 (火)	【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	703 29.4	牛乳 さつまあげ かつおけずり	ぶたにく かまぼこ みそ	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ	だいこん れんこん ほうれんそう もやし りんご	米 こんにやく	米ぬか油 さとう	
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	701 33.7	牛乳 かつおけずり 油あげ	しらすぼし あじ みそ	ごまつな にんじん しめじ しょうが	だいこんぼ たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん れんこん	米 米ぬか油 じゃがいも	さとう いい歯の目	
10 (木)	【高野小6-1が考えた献立】 キーマカレーライス ナン 牛乳 大根サラダ	700 27.2	牛乳 だいず	とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	にんじん グリーンピース だいこん きゅうり	米 じゃがいも ナン	米ぬか油 カレールー さとう	
11 (金)	【広野小6年生が考えた献立】 キムチラーメン 牛乳 パンサンスー はちみつレモンゼリー	806 30.8	牛乳 ハム	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ チンゲンサイ	キムチ にんじん たけのこ ごまつな	ちゅうかめん さとう ゼリー	はるさめ ごま油 米ぬか油	
おかやま 地産地消週 間	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のスープ煮	701 28.9	牛乳 ウインナー	ツナ	キャベツ にんじん リーフレタス	だいこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
	15 (火)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 酢のもの けんちん汁	768 31.6	牛乳 みそ	さば とうふ	ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	もやし ごまつな だいこん	米 ごま油 こんにやく	
	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	714 29.8	牛乳 とりにく	たまご しらすぼし	にんじん しいたけ ほうれんそう もやし	たまねぎ ねぎ はくさい みかん	米 でんぷん	米ぬか油
	17 (木)	【おかやまけんさん つくだに】 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	700 29.4	牛乳 ぶたにく みそ	ぶたにく 油あげ のりつくだに	ねぎ にんじん キャベツ だいこん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ	米 米ぬか油 さつまいも	むぎ さとう
	18 (金)	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	804 33.5	牛乳 ぶたにく	とりにく	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー だいこん トマト	コーン うめ ソフトめん でんぷん	ハヤシルウ 米ぬか油
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	745 30.0	牛乳 ウインナー	とりにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ	キャベツ ブロッコリー はくさい コーン チンゲンサイ	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも	でんぷん さとう	
22 (火)	ごはん 牛乳 すきやき 柚香あえ	705 28.7	牛乳 ぶたにく 油あげ	ぎゅうにく とうふ ちくわ	にんじん はくさい なごねぎ だいこん	たまねぎ ごぼう エリンギ もやし ほうれんそう	米 さとう	こんにやく 米ぬか油	
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	773 25.1	牛乳 油あげ	みそ ちくわのいそべあげ	ごまつな はくさい キャベツ ねぎ	もやし だいこん たまねぎ にんじん	米 米ぬか油 こんにやく	さつまいも ごま	
25 (金)	【リクエスト給食】 カレーうどん 牛乳 福神あえ	733 28.1	牛乳 ぶたにく	油あげ	たまねぎ しめじ キャベツ ごまつな	にんじん ねぎ だいこん ふくしんづけ	うどん でんぷん	カレールー	
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	837 28.3	牛乳	とりにく	にんじん だいこん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ トマト ほうれんそう キャベツ コーン	バターロールパン さとう 米ぬか油	フライドポテト オリーブ油	
29 (火)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ スティック納豆	709 31.9	牛乳 たら つくね	ぶたにく あつあげ なつとう	にんじん はくさい キャベツ ごまつな	だいこん なごねぎ もやし	米 はるさめ	米ぬか油 さとう	
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 こんにやくのきんぴら おつきりこみ	724 27.3	牛乳 さつまあげ	とんかつ みそ	にんじん しょうが しめじ	さやいんげん だいこん なごねぎ	米 ごま油 米ぬか油 さとう	こんにやく さとう ワンタン	

★材料のふた字は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間のふた字』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しています。

★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!

★ふた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。