



# 令和4年12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 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		からだつく 体を作るもとになる		からだちようし との 体の調子を整える	
1(木)	ごはん 牛乳 八宝菜 糸寒天のあえ物	588 25.1	米 さとう	ごま油 でんぶん	牛乳 ぶたにく	ハム さつまあげ うずらたまご かんでん	しょうが だいこん キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい チンゲンサイ しいたけ たけのこ
2(金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ スティック納豆	599 27.8	米 はるさめ	米ぬか油 さとう	牛乳 たら つくね	ぶたにく あつあげ なっとう	にんじん はくさい キャベツ こまつな	だいこん ながねぎ もやし
5(月)	【津山・岡山食べようday】 レーズンパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ かぶのサラダ レタススープ	750 31.4	レーズンパン さとう でんぶん	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 とりにく	ウインナー 	レモン だいこん たまねぎ レタス	かぶ ほうれんそう にんじん
6(火)	【リクエスト給食】 鮭の豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 コーヒー牛乳の素 クラッシュ大豆入りサラダ	674 27.7	ソフトめん 米こ コーヒー牛乳のもと	米ぬか油	牛乳 とうにゆう だいち	ベーコン さけ	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ さやいんげん だいこん
7(水)	【日本よいとこ味めぐり～宮城県～】 油麩丼 牛乳 わかめの酢の物 ずんだ餅	641 26.9	米 さとう ふ	でんぶん ずんだもち	牛乳 ぶたにく わかめ	たまご かまぼこ	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん はくさい
8(木)	【リクエスト給食】 セルフチキンライス 牛乳 冬野菜の具だくさんスープ フルーツポンチ	616 22.2	米 じゃがいも ゼリー	米ぬか油 こんにやく	牛乳 ウインナー	とりにく	にんじん コーン ブロッコリー だいこん なし	たまねぎ グリーンピース キャベツ パイン
9(金)	ごはん 牛乳 つくねと根菜の煮物 おかかマヨあえ	593 22.8	米 さといも ノンエッグマヨネーズ	こんにやく さとう	牛乳 さつまあげ かつおけずり	つくね	にんじん れんこん さやいんげん もやし	たけのこ ごぼう キャベツ こまつな
12(月)	【クリスマス献立】【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 グリルチキン もみの木サラダ 星のミネストローネ クリスマスケーキ	640 28.7	コッペパン さとう ケーキ だいちバター	米ぬか油 米こ でんぶん	牛乳 かんでん	とりにく ベーコン	たまねぎ ブロッコリー さやいんげん にんじん	ながねぎ きゅうり きピーマン トマト ズッキーニ あかピーマン
13(火)	【林田小6-2が考えた献立】【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ	612 28.0	ちゅうかめん さとう	ごま油	牛乳 やきぶた	ぶたにく ハム	にんじん たけのこ ねぎ もやし	たまねぎ コーン だいこん チンゲンサイ
14(水)	【リクエスト給食】 ビーフカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	599 20.4	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 カレールー	牛乳	ぎゅうにく	にんにく にんじん キャベツ だいこん	たまねぎ グリーンピース コーン
15(木)	【津山東中2年生が考えた献立】【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 おでん 酢の物 抹茶ムース	654 27.0	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく ムース	牛乳 さとう	ぶたにく さつまあげ ちくわ かまぼこ こんぶ	だいこん キャベツ はくさい	にんじん こまつな
16(金)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 さばのゆずみそがけ ひたし かぼちゃのけんちん汁	714 27.3	米 こんにやく でんぶん	米ぬか油 ごま油 さとう	牛乳 みそ	さば とうふ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	かぼちゃ にんじん ゆず はくさい ごぼう
19(月)	【リクエスト給食】 セルフハンバーガー 牛乳 豆乳スープ	625 26.1	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 米こ	牛乳 ウインナー	ハンバーガー とうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり はくさい ブロッコリー
20(火)	豚キムチうどん 牛乳 ナムル みかん	636 28.7	うどん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 油あげ ハム	つくね ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ だいこん	たまねぎ キムチ ほうれんそう もやし みかん
21(水)	ごはん 牛乳 ホッケフライ ひじきのいため煮 豆腐のみそ汁	621 26.3	米 さとう	米ぬか油	牛乳 油あげ ひじき ホッケフライ	とうふ ちくわ みそ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	にんじん えだまめ ねぎ
22(木)	ごはん 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	604 24.5	米 さといも さとう	米ぬか油 こんにやく でんぶん	牛乳 あつあげ しらすぼし	とりにく ちくわ	にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん	れんこん さやいんげん キャベツ

★ざいりょうの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。この他、はくさい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 太字になっているのは【リクエスト給食】です。  
給食 リクエストのあったクラスは、裏に記載しています。