



令和4年12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) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだつく 体を作るものになる	からだちよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
1 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 糸寒天のあえ物	701 29.2	牛乳 ぶたにく さつまあげ うずらたまご	しょうが ハム たまねぎ さつまあげ きゅうり かんてん だいこん ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ	米 さとう ごま油 でんぷん
2 (金)	チャンポン麺 牛乳 茎わかめのあえ物	758 34.1	牛乳 かまぼこ くきわかめ	しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん ねぎ だいこん もやし	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油
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	928 38.6	牛乳 とりにく ウインナー	レモン だいこん かぶ ほうれんそう たまねぎ にんじん レタス	レーズンパン 米ぬか油 さとう じゃがいも でんぷん
6 (火)	ごはん 牛乳 つくねと根菜の煮物 おかかマヨあえ	708 26.4	牛乳 さつまあげ かつおけずり	にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米 こんにやく さといも さとう ノンエッグマヨネーズ
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	738 30.6	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ かまぼこ ねぎ はくさい もやし	米 だんご さとう ずんだもち ふ
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	735 25.7	牛乳 とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ブロッコリー キャベツ だいこん なし パイン	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく ゼリー
9 (金)	【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	810 32.9	牛乳 とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	ソフトめん 米ぬか油 米こ コーヒー牛乳のもと
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	770 34.3	牛乳 かんてん	とりにく ベーコン たまねぎ ながねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり きピーマン さやいんげん トマト ズッキーニ にんじん あかピーマン	コッペパン 米ぬか油 米こマカロニ さとう ケーキ だんご だいずバター
13 (火)	【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	854 31.8	牛乳 みそ	さば とうふ たまねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん ゆず ほうれんそう はくさい もやし ごぼう	米 米ぬか油 こんにやく ごま油 だんご さとう
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	715 23.4	牛乳	とりにく ぎゅうにく にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ こんにやく
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	766 31.1	牛乳 あつあげ ちくわ かまぼこ こんぶ	ぶたにく さつまあげ たまねぎ さつまあげ はくさい	米 さといも 米ぬか油 こんにやく さとう ムース
16 (金)	【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	741 33.4	牛乳 やきぶた	ぶたにく ハム にんじん たまねぎ たけのこ コーン ねぎ だいこん もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう
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	761 31.1	牛乳 ウインナー	ハンバーグ とうにゅう キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米こ
20 (火)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル みかん	705 27.4	牛乳 ぶたにく	油あげ ハム しょうが にんじん たまねぎ はくさい みかん たけのこ ながねぎ だいこん キムチ もやし ほうれんそう	米 米ぬか油 だんご さとう
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	716 29.3	牛乳 油あげ ひじき ホッケフライ	とうふ ちくわ たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ えのきたけ ねぎ	米 米ぬか油 さとう

★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。

リクエスト給食 ざいりょうの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。