



令和5年1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

ひづけ 日付	こん だて めい 献 立 名	エネルギー (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう					
			からだつく 体を作るもとなる		からだちよし 体の調子を整える		エネルギーのもとなる	
10 (火)	【防災献立】 救給カレー 乾パン 牛乳 ポトフ 切りほしだいこんのサラダ	783 25.6	牛乳 ウインナー ひじき	とりにく ツナ	かぶ にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん コーン	きゅうきゅうカレー かんパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	じゃがいも さとう
11 (水)	【七草献立】 ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 七草ごまあえ	703 26.9	牛乳 ちくわ	とりにく	たけのこ ごぼう さやいんげん だいこん	にんじん れんこん こまつな かぶ はくさい	米 こんにやく ごま ふりかけ	さとう さとう 米ぬか油
12 (木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 小餅雑煮	785 32.4	牛乳 かまぼこ	ぶり	だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん えのきたけ ごぼう	米 でんぷん	さとう もち
13 (金)	かき揚げうどん 牛乳 赤じそあえ 豆乳クリーム大福	780 29.1	牛乳	とりにく	あかじそ にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ	うどん だいふく	米ぬか油 かきあげ
16 (月)	【加茂小学校6年生が考えた献立】 セルフونカツバーガー ウスターソース 牛乳 コールスローサラダ 豆乳コーンスープ	830 30.6	牛乳 ベーコン	とんかつ とうにゅう	キャベツ たまねぎ コーン	にんじん エリンギ チンゲンサイ	コッペパン 米こ ノンエッグマヨネーズ	米ぬか油 じゃがいも
17 (火)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 磯あえ のっぺい汁	712 29.9	牛乳 とりにく いわしのしょうがに のり	とうふ 油あげ	ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん	はくさい もやし にんじん しめじ	米 こんにやく でんぷん	さとう さとう
18 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ 甘酢あえ みぞれ汁	728 35.1	牛乳 みそ 油あげ	とりにく かまぼこ とうふ	にんにく はくさい こまつな ねぎ れんこん だいこん ごぼう	しょうが もやし にんじん	米 さつまいも でんぷん	さとう
19 (木)	【津山・岡山食べようday】 豚丼 牛乳 かす汁 豆乳プリン	824 29.3	牛乳 油あげ	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ	米 米ぬか油 じゃがいも プリン	でんぷん さとう こんにやく さけかす
20 (金)	【高野小学校6年3組が考えた献立】 ミートソーススパゲティ 牛乳 カラフルこんにやくサラダ	778 31.0	牛乳	ぶたにく	にんにく にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 ソフトめん でんぷん 米ぬか油	でんぷん さとう こんにやく こんにやく
給 食 週 間	23 (月) 【昔の給食】【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 鯨のオーロラソースあえ ツナサラダ 野菜スープ	825 38.5	牛乳 くじらのたつたあげ ベーコン	ツナ	だいこん コーン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	米ぬか油 さとう
	24 (火) 【津山市の郷土料理】 ごはん 牛乳 そずり鍋 しょうがあえ 津山産ピオーネゼリー	759 32.6	牛乳 やきとうふ かまぼこ	ぎゅうにく 油あげ	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しょうが	ブロッコリー えのきたけ みずな キャベツ	米 ゼリー	米ぬか油
	25 (水) 【給食のはじまり献立】 セルフおにぎり 牛乳 鮭の塩焼き うめ梅おほかあえ すいとんのみそ汁	708 37.7	牛乳 ちくわ かつおげずり みそ	さけ のり 油あげ	うめ ほうれんそう にんじん ごぼう	だいこん キャベツ はくさい ねぎ	米 すいとん	
	26 (木) 【カレーの日献立】 豆乳バターチキンカレー ナン 牛乳 カラフルサラダ	728 26.4	牛乳 とうにゅう とうにゅうクリーム	ハム とりにく	にんにく にんじん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ きピーマン ズッキーニ キャベツ トマト	米 カレールウ 米ぬか油	じゃがいも ナン だいにバター
	27 (金) 【日本よいとこ味めぐり～神奈川県～】 サンマーメン 牛乳 しゅうまい しらすと野菜の香味あえ	809 35.8	牛乳 しゅうまい ちくわ	ぶたにく しらすぼし	しょうが たまねぎ はくさい こん きくらげ もやし	チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ	ちゅうかめん でんぷん	ごま油
	30 (月) 【セレクト給食】 黒糖パン 牛乳 肉団子のラッキー豆乳クリーム煮 フレンチサラダ タルト(セレクト)	840 28.9	牛乳 とうにゅう	つくね	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	にんじん ブロッコリー だいこん	こくとうパン じゃがいも タルト	米ぬか油 米こ
	31 (火) 【高倉小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 キムチ鍋 ほうれん草とこまつなのあえ物	722 27.1	牛乳 ぶたにく ちくわ	つくね とうふ	キムチ ほうれんそう ながねぎ ほうれん草 こまつな もやし	たまねぎ チンゲンサイ だいこん にんじん	米 トッポギ ごま油	米ぬか油 さとう

★材料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、にんじん、水菜は津山産を優先して使用する予定です。

★津山市(保健給食)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。

★本字になっているのは【リクエスト給食】です。

リクエスト
給食

♪リクエストしてくれたクラスを紹介します♪
1月23日(月)【鯨のオーロラソース】
清泉小4年、6年、高田小6年、勝加茂小6年、高野小6-1