



令和5年2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

ひつげ 日付	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 (水)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 福福あえ 鬼ちらし汁	727 32.2	牛乳 だいたく ぶたにく かまぼこ みそ いわしのうめに	ふくじんづけ キャベツ ほうれんどう にんじん だいこん ねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく
2 (木)	【受験応援献立】 セルフコーンピラフ 牛乳 カレーウインナーサラダ うにかっチャウダー	726 26.2	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム チンゲンサイ えだまめ キャベツ だいこん ブロッコリー	米 米ぬか油 じゃがいも 米こ だいたくバター
3 (金)	【勝加茂小6年生が考えた献立】 きつねうどん 牛乳 じゃこあえ みかんゼリー	812 34.4	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ しらすぼし	にんじん たまねぎ たまねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ	うどん さとう ゼリー
6 (月)	食パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	762 28.6	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト コーン きゅうり キャベツ	しよくパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ だいたくバター
7 (火)	ごはん 牛乳 豚じゃが 土佐酢あえ 干し柿	747 28.9	牛乳 かつおけずり ぶたにく さつまあげ	だいこん かき にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんどう もやし うめ	米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも
8 (水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	706 27.5	牛乳 ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし はくさい ながねぎ	米 米ぬか油 ワンタン どんぶん さとう
9 (木)	【新野小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 わかめの酢のもの 豚汁	756 31.1	牛乳 みそ 油あげ ぶたにく わかめ かまぼこ さばのみそに	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	米 こんにやく さといも さとう 米ぬか油
10 (金)	【津山・岡山食べようday】 塩ラーメン 牛乳 中華あえ ヨーグルト	790 34.6	牛乳 なたと ハム ヨーグルト ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ こまつな だいこん もやし	ちゅうかめん さとう 米ぬか油 ごま油
13 (月)	スラッピージョー 牛乳 具だくさんスープ お米のパバロア	727 30.6	牛乳 だいたく ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん コーン チンゲンサイ キャベツ	コッペパン 米ぬか油 さとう 米パンこ じゃがいも パバロア
14 (火)	【河辺小6-1が考えた献立】【リクエスト給食】 生煮 牛乳 赤しそあえ ぽんかん	718 28.6	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん あかじそ ごぼう しいたけ キャベツ ながねぎ だいこん ぽんかん	米 米ぬか油 こんにやく さとう
15 (水)	【日本よいとこ味めぐり〜新潟県〜】 ごはん 牛乳 ぶりのから揚げ きりざい スキー汁	870 37.5	牛乳 みそ ぶり なつとう ぶたにく とうふ	ねぎ ごぼう しょうが にんにく だいこん つぼづけ きゅうり こまつな にんじん	米 米ぬか油 こんにやく さつまいも 米ぬか油 どんぶん
16 (木)	【清泉小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 チキンカツカレーライス 牛乳 ハムサラダ	797 30.6	牛乳 ぶたにく チキンカツ ハム	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれんどう キャベツ	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ
17 (金)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 花野菜サラダ	775 32.6	牛乳 とうにゆう とりにく	にんじん だいこん たまねぎ はくさい マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ソフトめん 米こ さとう 米ぬか油
20 (月)	バターロールパン の飲むヨーグルト ホキのマヨネーズ焼き 粒マスタードサラダ もち麦スープ	706 30.9	のむヨーグルト ベーコン ホキ ハム	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	バターロールパン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 もちむぎ 米こ じゃがいも
21 (火)	【鶴山小6-2が考えた献立】 麻婆丼 牛乳 バンサンスー	700 27.0	牛乳 とうふ みそ ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいこん	米 米ぬか油 どんぶん はるさめ さとう ごま油
22 (水)	【鶴山小6-1が考えた献立】 ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん ごまあえ	700 29.5	牛乳 ぶたにく あつあげ ひらてん ちくわ みそ こんぶ	だいこん にんじん もやし はくさい	米 米ぬか油 さといも こんにやく さとう ごま
24 (金)	ごもく 五目うどん 牛乳 干草あえ ミニ揚げパン	808 33.3	牛乳 油あげ とりにく きなこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン ほうれんどう だいこん	うどん コッペパン 米ぬか油 さとう
27 (月)	コッペパン 牛乳 いちご牛乳の素 鮭の香草パン粉焼き グリーンサラダ ペイザンヌスープ	751 36.2	牛乳 さけ ハム	にんにく ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ	コッペパン じゃがいも 米パンこ さとう 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ いちご牛乳のもと
28 (火)	【河辺小6-2が考えた献立】【リクエスト給食】 ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ	725 24.8	牛乳 ぎゅうにく	にんにく コーン にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース もやし キャベツ だいこん	米 米ぬか油 こんにやく ハヤシルウ

★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。

この他キャベツ、大根、白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

献立名が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。

