



令和5年5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	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう			
			エネルギーのもとになる	からだづく 体を作るもとになる	からだちよし との 体の調子を整える	
1 (月)	コッペパン 牛乳 ミートボールのスープ煮 フレンチサラダ	574 25.5	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 つくね とりにく ハム	にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ キャベツ コーン
2 (火)	【八十八夜献立】 五目うどん 牛乳 ちくわの新茶揚げ たくあんあえ	630 26.4	うどん さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 油あげ ちくわのいそべあげ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし せんなちゃ しめじ たくあん こまつな ねぎ
8 (月)	コッペパン 牛乳 ささみカツ レモンドレッシングサラダ レタススープ	574 24.8	コッペパン じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 ささみカツ ウインナー	たまねぎ レタス だいこん にんじん コーン キャベツ ブロッコリー レモン
9 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ	591 26.6	ちゅうかめん さとう	ごま油	牛乳 ふたにく やきぶた	にんじん たまねぎ だいこん もやし たけのこ ほうれんそう チンゲンサイ
10 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うどのきんぴら 真だくさん汁	612 24.8	米 さとう	米ぬか油 じゃがいも	牛乳 さつまあげ さばのみそに	ごぼう うど さやいんげん れんこん しめじ たまねぎ はくさい キャベツ こまつな
11 (木)	【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の更紗揚げ 甘酢あえ わかたけ汁 若竹汁 いちごゼリー	640 28.3	米 でんぶん ゼリー	米ぬか油 さとう	牛乳 とりにく かまぼこ 油あげ わかめ	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
12 (金)	中華丼 牛乳 しゅうまい 糸寒天のあえ物	595 24.6	米 でんぶん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 ふたにく ハム さつまあげ しゅうまい かんてん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん
15 (月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 アルファベットマカロニのスープ	573 23.8	コッペパン マカロニ	米ぬか油	牛乳 ベーコン ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり はくさい
16 (火)	とうにゅう 豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 クラッシュ大豆入りサラダ	634 29.8	ソフトめん 米こ	米ぬか油	牛乳 とりにく だいず	とうにゅう ハム たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん
17 (水)	ごはん 牛乳 とり天の香味だれかけ ひたし みそ汁	595 24.2	米 ごま油 でんぶん	米ぬか油 さとう	牛乳 油あげ とりてん みそ	にら だいこん しょうが にんにく こまつな もやし えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ にんじん
18 (木)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	598 23.8	米 さとう はるさめ	米ぬか油 ごま油	牛乳 ぎゅうにく みそ ぶたにく たまご やきぶた	にんにく にんじん きゅうり はくさい ながねぎ たまねぎ だいずもやし だいこん ほうれんそう たまねぎ
19 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き 赤じそあえ たぬき汁	588 27.4	米 じゃがいも	米ぬか油 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ さわら ちくわ	キャベツ ほうれんそう にんじん あかじそ たまねぎ ねぎ
22 (月)	【津山・岡山食べようday】 黒糖パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 アスパラガスのサラダ	635 27.1	こくとうパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ きゅうり にんじん エリンギ トマト さやいんげん アスパラガス だいこん
23 (火)	ジャージャー麺 牛乳 茎わかめのあえ物	635 28.5	ちゅうかめん でんぶん	ごま油 さとう	牛乳 みそ かまぼこ とりにく ぶたにく くきわかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にら もやし キャベツ にんにく にんじん しいたけ キャベツ
24 (水)	チキンカレーライス 牛乳 スナックえんどう入りサラダ	626 20.1	米 じゃがいも	米ぬか油 カレーパウダー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく	にんにく にんじん スナックえんどう だいこん キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン
25 (木)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 あじのおろしだれかけ 豆腐のみそ汁	599 29.7	米 でんぶん じゃがいも	米ぬか油 さとう	牛乳 あじ みそ かつおげずり 油あげ とうふ	こまつな うめ しょうが しめじ だいこん だいこん はくさい ねぎ
26 (金)	【日本よいとこ味めぐり献立～高知県～】 豚にら丼 牛乳 かつおあえ ゆずゼリー	594 25.7	米 でんぶん ゼリー	米ぬか油	牛乳 ぶたにく さつまあげ かつお	にんにく たけのこ キャベツ にら ほうれんそう もやし しょうが だいこん にんじん たまねぎ もやし
29 (月)	コッペパン 牛乳 いかのオーロラソースがけ イタリアンサラダ コンソメスープ	604 22.2	コッペパン さとう	米ぬか油 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いかてんぷら ウインナー	きゅうり コーン にんじん こまつな エリンギ たまねぎ キャベツ
30 (火)	豚キムチうどん 牛乳 ナムル	582 28.3	うどん さとう	米ぬか油 ごま油	牛乳 油あげ とりにく つくね ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし キムチ
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 田舎汁	589 26.9	米 さとう	米ぬか油 さといも	牛乳 とうふ みそ ぶたにく 油あげ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい にんじん キャベツ ごぼう ねぎ

★本字は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の本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、うど、スナックえんどう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、献立及び食材を変更する場合があります。

お知らせ

草加部センターでは、火曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入替えて作っています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で変わりますので、アレルギー等で使用食材を確認される場合は、火曜日と金曜日、両方の献立をご確認ください。