令和5年5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

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 体を作るもとになる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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	701 30.5	牛乳　つくね とりにく　ハム	にんじん　**たまねぎ** さやいんげん　キャベツ だいこん　コーン	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも　さとう
2（火）	**【八十八夜献立】** ごはん　牛乳　ちくわの新茶揚げ たくあんあえ　さつま汁	720 26.0	牛乳　油あげ ちくわのいそべあげ とりにく	キャベツ　もやし **こまつな**　たくあん しめじ　せんちゃ　**ねぎ** にんじん　だいこん	**米**　米ぬか油 さつまいも
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	705 29.9	牛乳　ウインナー ささみカツ	**たまねぎ**　コーン **レタス**　キャベツ だいこん　ブロッコリー にんじん　レモン	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも　さとう
9（火）	中華丼　牛乳　しゅうまい　糸寒天のあえ物	700 28.1	牛乳　さつまあげ ぶたにく　しゅうまい ハム　かんてん	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　はくさい たけのこ　**チンゲンサイ** キャベツ　だいこん	**米**　米ぬか油 でんぷん　ごま油 さとう
10（水）	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 うどのきんぴら　具だくさん汁	702 27.3	牛乳　さつまあげ さばのみそに	ごぼう　うど　さやいんげん にんじん　れんこん しめじ　**ねぎ**　だいこん **たまねぎ**　はくさい	**米**　米ぬか油 さとう　じゃがいも
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 若竹汁　いちごゼリー	764 32.9	牛乳　とりにく かまぼこ　油あげ わかめ	キャベツ　**こまつな** もやし　たけのこ **たまねぎ**　にんじん えのきたけ　**ねぎ**	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう ゼリー
12（金）	しょうゆラーメン　牛乳　中華あえ	716 31.6	牛乳　ぶたにく やきぶた	にんじん　**ほうれんそう** **たまねぎ**　**チンゲンサイ** だいこん　もやし　たけのこ	ちゅうかめん　ごま油 さとう
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	701 28.6	牛乳　ウインナー ベーコン	キャベツ　きゅうり にんじん　はくさい **たまねぎ**　**チンゲンサイ**	コッペパン　米ぬか油 マカロニ
16（火）	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	702 31.9	牛乳　さわら みそ　ちくわ	キャベツ　もやし **ほうれんそう**　**たまねぎ** にんじん　**ねぎ** あかじそ	**米** じゃがいも　こんにゃく ノンエッグマヨネーズ
17（水）	ごはん　牛乳　とり天の香味だれかけ ひたし　みそ汁	716 28.4	牛乳　とりてん 油あげ　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	**米**　米ぬか油 ごま油　さとう でんぷん
18（木）	ビビンバ　牛乳　春雨スープ	714 27.6	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　たまご みそ　やきぶた	にんにく　だいずもやし にんじん　だいこん きゅうり　ほうれんそう はくさい　ながねぎ　**たまねぎ**	**米**　米ぬか油 さとう　ごま油 はるさめ
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	736 31.1	**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**	**こくとうパン**　米ぬか油 じゃがいも
23（火）	ジャージャー麺　牛乳　茎わかめのあえ物	770 34.0	牛乳　とりにく みそ　ぶたにく かまぼこ　くきわかめ	**しょうが**　にんにく **たまねぎ**　にんじん たけのこ　しいたけ にら　もやし　キャベツ	ちゅうかめん　ごま油 でんぷん　さとう
24（水）	チキンカレーライス　牛乳　スナップえんどう入りサラダ	747 23.1	牛乳　とりにく 	にんにく　**たまねぎ** にんじん　グリンピース スナップえんどう　コーン だいこん　キャベツ	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ ノンエッグマヨネーズ
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	715 34.7	牛乳　油あげ あじ　とうふ みそ かつおけずり	**こまつな**　だいこんば うめ　だいこん **しょうが**　はくさい しめじ　**ねぎ**	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう じゃがいも
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	703 29.8	牛乳　さつまあげ ぶたにく　かつお	にんにく　**しょうが** たけのこ　だいこん　にんじん キャベツ　**たまねぎ** にら　**ほうれんそう**　もやし	**米**　米ぬか油 でんぷん ゼリー
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	740 26.6	牛乳　ウインナー いかてんぷら	きゅうり　キャベツ コーン　**たまねぎ** にんじん　だいこん **こまつな**　エリンギ	コッペパン　米ぬか油 さとう オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ
30（火）	ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 切干大根のあえ物　納豆	760 33.9	牛乳　とりにく さつまあげ　ちくわ なっとう	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　グリンピース **ほうれんそう**　キャベツ きりぼしだいこん	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぷん
31（水）	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが炒め　田舎汁	703 31.3	牛乳　ぶたにく とうふ　油あげ みそ	**しょうが**　にんじん **たまねぎ**　キャベツ **チンゲンサイ**　ごぼう はくさい　**ねぎ**	**米**　米ぬか油 さとう　さといも

★**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、うど、スナップ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交わりますので、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。