



令和5年8.9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 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	からだちょうし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
28(月)	セルフハンバーガー ケチャップ 牛乳 コンソメスープ	707 30.1	牛乳 ウインナー ハンバーガー	キャベツ エリンギ チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ にんじん	コッペパン じゃがいも	米ぬか油
29(火)	ごはん ぶりかけ 牛乳 冬瓜と豚肉の煮物 たくあんあえ	702 27.7	牛乳 あつあげ ぶたにく さつまあげ	しょうが はくさい きゅうり にんじん	さやいんげん もやし たくあん とうがん	米 じゃがいも こんにやく	米ぬか油 さとう ふりかけ
30(水)	夏野菜カレーライス 牛乳 ハムサラダ	727 25.6	牛乳 ハム ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	にんじん なす ズッキーニ キャベツ	米 じゃがいも	米ぬか油 カレールー
31(木)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ ごもく 五目スープ	765 31.5	牛乳 やきぶた とりにく	しょうが こまつな にんじん キャベツ	ながねぎ たけのこ だいこん	米 でんぷん さとう	米ぬか油 ごま油
1(金)	ひ 冷やしいか天うどん うどんつゆ 牛乳 ごもく 五目きんぴら	721 25.5	牛乳 いかてんぷら ぶたにく	さやいんげん キャベツ ごぼう にんじん	きゅうり もやし れんこん	うどん こんにやく	米ぬか油 さとう
4(月)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 常備野菜のポトフ きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ	729 29.1	牛乳 ウインナー わかめ ベーコン ツナ	かぼちゃ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	たまねぎ なす コーン キャベツ	コッペパン	米ぬか油
5(火)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 デジブルコギ のりのナムル つやまさん 津山産ピオーネ	710 27.9	牛乳 みそ のり かまぼこ ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ たけのこ	もやし にら だいこん しめじ ほうれんそう	米 はるさめ	ごま油 さとう
6(水)	【沖縄献立】【リクエスト給食】 タコライス 牛乳 もずくスープ パインゼリー	721 26.1	牛乳 チーズ ぶたにく もずく	にんにく たまねぎ トマト もやし	にんじん セロリー キャベツ コーン チンゲンサイ	米 ゼリー	米ぬか油
7(木)	ごはん 牛乳 さわらの黄金焼き おかかあえ かぼちゃのみそ汁	733 33.7	牛乳 みそ かつおけずり さわら 油あげ	にんじん キャベツ かぼちゃ えのきたけ	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ	米こ
8(金)	サラダ中華めん 中華めんのたれ 牛乳 ジャンピーと豆腐の炒め物	719 31.0	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	もやし エリンギ にんじん ジャンボピーマン	だいこん たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん でんぷん	ごま油
13(水)	【リクエスト給食】 ぎゅうにく 牛肉とごぼうのセルフ混ぜごはん 牛乳 あき 秋なすのみそ汁 フルーツポンチ	744 29.8	牛乳 油あげ みそ ぎゅうにく とうふ	しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ	にんにく ねぎ にんじん しいたけ みかん もも	米 こんにやく じゃがいも	米ぬか油 さとう ゼリー
14(木)	ごはん 牛乳 あじのらっきょうソースがけ ごまあえ 沢煮椀 わらびもち	744 32.4	牛乳 ぶたにく あじ	しょうが こまつな もやし にんじん	たまねぎ キャベツ らっきょう だいこん ごぼう えのきたけ	米 でんぷん ごま わらびもち	米ぬか油 さとう こんにやく
15(金)	カレーソースパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ	793 32.1	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく キャベツ さやいんげん マッシュルーム	フロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり レモン	米 でんぷん カレールー	米ぬか油 さとう
19(火)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き あか 赤しそあえ 豆腐のみそ汁	725 28.0	牛乳 とうふ さんま みそ	しょうが はくさい たまねぎ しめじ	だいこん こまつな にんじん あかじそ ねぎ	米 でんぷん	米ぬか油 さとう
20(水)	【日本よいとこ味めぐり～島根県～】 うずめ飯 牛乳 あらめの炒め煮 巨峰ゼリー	732 30.2	牛乳 とりにく あらめ とうふ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう	しいたけ ねぎ さやいんげん	米 でんぷん さとう	米ぬか油 さといも ゼリー
21(木)	【秋の彼岸献立】 わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ふくじん 福神あえ おはぎ	823 33.1	牛乳 わかめ とりにく たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん きぬさや もやし ふくしんづけ	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 おはぎ
22(金)	みそキムチラーメン 牛乳 甘酢あえ	707 33.1	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ	にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ちゅうかめん さとう	ごま油
25(月)	バターロールパン 牛乳 ポークシチュー カラフルこんにやくサラダ	826 31.7	牛乳 エリンギ グリーンピース キャベツ ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ブロッコリー	バターロールパン じゃがいも デミグラスルー ビーフシチュールー	米ぬか油 こんにやく さとう	
26(火)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひたし さといもじる 里芋汁 月見団子	762 29.8	牛乳 さばのみそに とうふ	キャベツ もやし たまねぎ	もやし ごぼう ねぎ	米 こんにやく だんご	さといも
27(水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	710 25.6	牛乳 ベーコン ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ ジャンボピーマン	にんじん たけのこ はくさい	米 でんぷん はるさめ	米ぬか油 さとう
28(木)	とり 鶏そぼろ丼 牛乳 田舎汁	701 32.4	牛乳 油あげ とりにく みそ	しょうが にんじん はくさい えのきたけ	たまねぎ えだまめ だいこん こまつな	米 さとう じゃがいも	米ぬか油 でんぷん
29(金)	ごもく 五目うどん 牛乳 刻み炒り大豆のあえ物	724 35.8	牛乳 油あげ ハム ちくわ とりにく だいず	たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん キャベツ きゅうり	うどん	

★**赤字**は津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の**赤字**は岡山県産の食材を使用する予定です。この他、ねぎ、なす、こまつな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。

リクエスト給食
献立名が**赤字**になっているのはリクエスト給食です。
「目標時間にいただきますキャンペーンでリクエスト給食に
応募しよう!」にたくさんの応募ありがとうございました♪
リクエストのあったクラスは裏に記載しています。