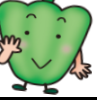




令和5年10月 学校給食献立予定表(小学校)



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) タンパク(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	からだちようし との 体の調子を整える	
2 (月)	 セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳  とうにゅう 豆乳コーンクリームスープ	600 24.6	コッペパン じゃがいも	米こ 米ぬか油	牛乳 ベーコン ウインナー とうにゅう	たまねぎ エリンギ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん コーン
3 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	698 28.7	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ	でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ
4 (水)	 【日本よいとこ味めぐり～京都府～】 ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 黒豆とごまのあえ物 ゆばのすまし汁 抹茶のデザート	597 29.5	米 ごま	ムース	牛乳 ゆば ちくわ くろめめ あかうおのさいきょうづけ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん こまつな もやし
5 (木)	 【勝北中2年生が考えた勝負めし献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ わかめのみそ汁 一口りんごゼリー	591 29.5	米 じゃがいも ゼリー	さとう でんぶん	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ かまぼこ わかめ	うめ たまねぎ ねぎ れんこん ほうれんそう キャベツ にんじん
6 (金)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 ちゅうかしお 中華塩こんぶあえ	590 23.8	米 さとう ごま油	米ぬか油 でんぶん	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム こんぶ	しょうが なす にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう もやし
10 (火)	【リクエスト給食】  塩ラーメン 牛乳 中華あえ  ミニ揚げパン	731 31.0	ちゅうかめん さとう コッペパン	ごま油 米ぬか油	牛乳 ぶたにく きなこ	しょうが にんじん はくさい コーン たけのこ ながねぎ キャベツ もやし こまつな
11 (水)	 【つやま おかやまた でえ～ 津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ジャンピーと根菜の炒め物 豚汁	613 29.1	米 さとう	米ぬか油	牛乳 とうふ さつまあげ ぶたにく いわしのうめに みそ	ねぎ れんこん ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ジャンボピーマン
12 (木)	 【目の愛護デー献立】 キャロットピラフの豆乳クリームソースがけ 牛乳 かぼちゃサラダ	646 20.9	キャロットピラフ(米) じゃがいも 米こ ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	牛乳 とうにゅう とりにく	キャベツ エリンギ かぼちゃ	たまねぎ さやいんげん きゅうり
13 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのみそ煮 甘酢あえ	612 24.0	米 じゃがいも さとう	米ぬか油 こんにやく かまぼこ	牛乳 とりにく あつあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん もやし こまつな はくさい
16 (月)	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	603 28.6	コッペパン じゃがいも	米ぬか油	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅうヨーグルト	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン エリンギ たまねぎ きゅうり こまつな
17 (火)	きつねうどん 牛乳 たくあんあえ  紫芋チップス	636 28.9	うどん むらさきいもチップス	さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たくあん
18 (水)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ふきよせ汁  	595 33.2	米 さとう だいいずバター	でんぶん さつまいも	牛乳 さけ なまふ みそ ぶたにく あぶらあげ	にんにく キャベツ たまねぎ コーン ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ さやいんげん
19 (木)	 【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんのはさみ揚げ すまし汁	631 26.3	ちらしずし(米) 米ぬか油	牛乳 たまご あなご とうふ れんこんはさみあげ	さやいんげん だいこん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	
20 (金)	 【林田小学校6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	619 24.7	米 でんぶん さとう	ごま油 はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん にら もやし
23 (月)	 【かもしょうがっこう ねんせい かんが こんだて 加茂小学校6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 白身魚のカリカリフライ ひじきとコーンのサラダ マカロニトマトスープ	619 22.9	コッペパン さとう じゃがいも	米ぬか油 マカロニ	牛乳 ベーコン しろみぎかなフライ ひじき	トマト コーン キャベツ だいこん こまつな たまねぎ セロリー さやいんげん
24 (火)	【リクエスト給食】  しょうゆラーメン 牛乳 小松菜ときくらげのあえ物	589 26.5	ちゅうかめん ごま油	さとう	牛乳 やきぶた ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん もやし こまつな きくらげ
25 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ さつま汁	682 26.6	米 こんにやく さつまいも	米ぬか油 さつまいも	牛乳 みそ かつおけずり とりにく ちくわのいそべあげ あぶらあげ	ブロッコリー にんじん しめじ キャベツ ごぼう ねぎ
26 (木)	【リクエスト給食】  豆乳バターチキンカレー ナン 牛乳 コールスローサラダ	654 22.0	米 じゃがいも カレールー だいいずバター ノンエッグマヨネーズ ナン	牛乳 ぶたにく とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ	
27 (金)	 【十三夜献立】 ごはん 牛乳 芋煮 枝豆あえ 	597 25.1	米 こんにやく さといも	米ぬか油 さとう	牛乳 きゅうにく あつあげ ひらてん	しょうが だいこん にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう はくさい えだまめ
30 (月)	 【友好交流都市サントフェ献立】 スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン サルササラダ	638 28.8	スイートポテトパン じゃがいも きんときまめ	さとう 米ぬか油	牛乳 ぶたにく ツナ だいいず	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ きゅうり レモン
31 (火)	木の葉うどん 牛乳 キャベツ入り平つくね しそボン酢あえ	619 29.9	うどん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ	とりにく つくね かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ こまつな あかじそ

★**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、ねぎ、大根、白菜、きゅうり、なす、トマト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**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。