



令和5年10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

ひづけ 日付	 こん だて めい 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	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーの もとになる
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		733 29.6	牛乳 ウインナー ベーコン 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	コッペパン 米こ じゃがいも 米ぬか油
3 (火)	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		704 27.6	牛乳 あつあげ ぶたにく こんぶ ハム	しょうが にんじん なす たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう もやし	米 さとう 米ぬか油 ごま油 でんぷん
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		700 34.2	牛乳 ちくわ ゆば くろめめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	米 ごま ムース
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		706 34.4	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	米 さとう じゃがいも でんぷん ゼリー
10 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのみそ煮 甘酢あえ		730 27.8	牛乳 あつあげ とりにく かまぼこ みそ	しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな さやいんげん はくさい	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう
11 (水)	【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		709 32.5	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	米 米ぬか油 さとう
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		774 24.2	牛乳 とりにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ エリンギ さやいんげん かぼちゃ きゅうり	キャロットピラフ(米) ノンエッグマヨネーズ 米こ 米ぬか油
13 (金)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 中華あえ ミニ揚げパン		858 36.2	牛乳 きなこ ぶたにく	しょうが はくさい にんじん たけのこ コーン キャベツ もやし こまつな	ちゅうかめん ごま油 さとう 米ぬか油 コッペパン
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		736 34.1	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅうヨーグルト	にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも
17 (火)	【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		738 28.7	牛乳 とうふ ぶたにく ハム みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ なら きゅうり もやし	米 ごま油 でんぷん はるさめ さとう
18 (水)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ふきよせ汁		711 38.9	牛乳 みそ さけ ぶたにく なまふ 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	米 さとう でんぷん だいたいバター さつまいも
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		760 30.8	牛乳 あなご たまご 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	ちらしずし(米) 米ぬか油
20 (金)	きつねうどん 牛乳 たくあんあえ 紫芋チップス		751 33.3	牛乳 あぶらあげ とりにく 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	うどん さとう むらさきもチップス
23 (月)	【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		731 26.4	牛乳 しろみざかなフライ 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	コッペパン 米ぬか油 さとう マカロニ じゃがいも
24 (火)	【十三夜献立】 ごはん 牛乳 芋煮 枝豆あえ		713 29.1	牛乳 あつあげ ぎゅうにく ひらてん	しょうが にんじん だいこん キャベツ さやいんげん はくさい ほうれんそう えだまめ	米 こんにやく 米ぬか油 さとう
25 (水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ さつま汁		777 29.9	牛乳 みそ かつおけずり 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	米 米ぬか油 こんにやく さつまいも
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		745 24.4	牛乳 とうにゅう とりにく 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	米 じゃがいも カレールウ だいたいバター ノンエッグマヨネーズ ナン
27 (金)	【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		713 31.5	牛乳 ぶたにく やきぶた	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	ちゅうかめん さとう ごま油
30 (月)	【友好交流都市サンプエ献立】 スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン サルササラダ		779 34.4	牛乳 ツナ ぶたにく だいたい	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	スイートポテトパン じゃがいも さとう きんときまめ 米ぬか油
31 (火)	ごはん 牛乳 デジカルビ 切干大根のナムル		703 25.7	牛乳 みそ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん もやし きりぼしだいこん たけのこ キャベツ ほうれんそう しめじ にんにく しょうが たまねぎ	米 米ぬか油 トッポギ ごま油

★**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、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**本字**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。