令和5年11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

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	体を作るもとになる	体の調子を整える
1（水）	ねぎ塩豚丼　牛乳　いもだんご汁	626 26.6	**米**　でんぷん ごま油　はるさめ いもだんご	牛乳　あぶらあげ ぶたにく　みそ	にんにく　**キャベツ** たまねぎ　もやし **ながねぎ　こまつな**　レモン **はくさい　だいこん**　にんじん
2（木）	さつまいもごはん　牛乳　さわらのみそマヨネーズ焼き ほうれんそうのひたし　けんちん汁	621 29.9	**米**　さつまいも 米ぬか油　ごま油 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	牛乳　さわら みそ　とうふ	**はくさい**　もやし ほうれんそう　**だいこん** にんじん　ごぼう ねぎ
6（月）	【リクエスト給食 】 黒糖パン　牛乳　**コーヒー牛乳の素**　ポトフ グリーンサラダ	588 25.2	こくとうパン　じゃがいも 米ぬか油　さとう コーヒー牛乳のもと	牛乳　とりにく ウインナー　ハム	にんじん　たまねぎ **だいこん**　さやいんげん ブロッコリー　**キャベツ** きゅうり
7（火）	【高田小学校6年生が考えた献立 】【リクエスト給食】 **チャンポン麺**　牛乳　鶏肉のから揚げ　バンサンスー	627 30.7	**ちゅうかめん**　米ぬか油 でんぷん　ごま油 はるさめ　さとう	牛乳　かまぼこ ぶたにく　とりにく くきわかめ	**しょうが**　きくらげ **はくさい**　たけのこ コーン　にんじん ねぎ　もやし **だいこん　こまつな**
8（水）	【いい歯の日献立】 ごはん　牛乳　さんまの甘露煮 ごぶ漬けあえ　根菜汁	608 26.7	**米** いい歯の日	牛乳　とりにく あぶらあげ　みそ さんまのかんろに	にんじん　きゅうり **キャベツ**　ごぶづけ **だいこん**　たまねぎ れんこん　ごぼう　ねぎ
9（木）	【林田小学校6年1組が考えた献立 】 赤じそごはん　牛乳　豚じゃが　酢の物　りんご	623 25.7	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく さとう	牛乳　ぶたにく さつまあげ　かまぼこ	にんじん　たまねぎ さやいんげん　**キャベツ** あかじそ　もやし りんご
10（金）	ごはん　牛乳　おでん　じゃこあえ	584 26.0	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう	牛乳　ぎゅうにく あつあげ　ひらてん ちくわ　こんぶ しらすぼし	にんじん　**だいこん** もやし　**こまつな** **はくさい**
おかやまちさんちしょうしゅうかん 13（月）	コッペパン　岡山県産ピオーネジャム　牛乳 鶏肉ともち麦のトマト煮　ごまドレサラダ	633 26.7	**コッペパン**　じゃがいも **もちむぎ**　ごま 米ぬか油　**ジャム**	**牛乳**　ハム **とりにく**	にんじん　たまねぎ エリンギ　ブロッコリー **きゅうり　キャベツ** トマト　**だいこん**
14（火）	豆乳クリームソーススパゲティ　牛乳 津山産梅ドレッシングサラダ	597 23.7	**ソフトめん**　米ぬか油 **米こ　うめジャム**	**牛乳**　ベーコン とうにゅう　**とりにく**	たまねぎ　**はくさい** **マッシュルーム**　さやいんげん にんじん　**キャベツ**　うめ **だいこん**　コーン　ブロッコリー
15（水）	親子丼　牛乳　おかかあえ 津山産新高梨ゼリー	601 27.8	**米**　米ぬか油 でんぷん　**ゼリー**	**牛乳　とりにく** **たまご** ちくわ かつおけずり	にんじん　たまねぎ **しいたけ　ねぎ** **ほうれんそう**　きりぼしだいこん **はくさい　もやし**
16（木）	鶏ごぼうごはん　牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め　秋のみそ汁	604 27.7	とり**ごぼう**ごはん（**米**） さとう　さつまいも 米ぬか油	**牛乳　ぶたにく** **とうふ**　あぶらあげ みそ	**しょうが　キャベツ** **もやし**　にんじん たけのこ　**チンゲンサイ** たまねぎ　**だいこん　ねぎ**
17（金）	ごはん　岡山県産のり佃煮　牛乳 さばの香味みそがけ　大根なます　すまし汁	656 29.4	**米**　さとう	**牛乳**　さば みそ　かまぼこ **とうふ　のりつくだに**	**しょうが　ながねぎ** **ねぎ　だいこん** にんじん　**こまつな** たまねぎ　えのきたけ
20（月）	セルフ照り焼きチキンサンド　牛乳 ポテトサラダ　コンソメスープ	644 26.7	コッペパン　でんぷん じゃがいも　さとう 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく ベーコン	コーン　きゅうり にんじん　たまねぎ **はくさい　チンゲンサイ**
21（火）	【リクエスト給食 】 五目あんかけうどん　牛乳　千草あえ　**はちみつレモンゼリー**	657 30.0	**うどん**　でんぷん ゼリー	牛乳　あぶらあげ とりにく　ちくわ こんぶ　ひじき	にんじん　たまねぎ **しょうが**　しめじ ねぎ　**キャベツ** ほうれんそう　もやし
22（水）	ごはん　牛乳　カレーメンチカツ ごま酢あえ　田舎汁	615 25.5	**米**　米ぬか油 ごま　さとう さといも　こんにゃく	牛乳　わかめ とうふ　あぶらあげ カレーメンチカツ	**キャベツ　だいこん** にんじん　**はくさい** ねぎ
24（金）	ごはん　牛乳　鮭の塩焼き　ゆず香あえ　豚汁	594 34.5	**米**　さとう 米ぬか油　じゃがいも	牛乳　さけ かまぼこ　ぶたにく あぶらあげ　みそ	**キャベツ**　もやし **こまつな**　ゆず にんじん　**だいこん** ねぎ
27（月）	コッペパン　牛乳　アジフライ　ウスターソース ささみサラダ　マセドアンスープ	605 27.1	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも	牛乳　アジフライ とりにく　ベーコン	コーン　**キャベツ** ブロッコリー　たまねぎ にんじん　**だいこん** **こまつな**
28（火）	みそラーメン　牛乳　しゅうまい もやしと大根のあえ物	606 27.5	**ちゅうかめん**　米ぬか油 さとう　ごま油	牛乳　みそ ぶたにく しゅうまい	にんにく　**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　だいこん** ねぎ　もやし
29（水）	【リクエスト給食 】 チキン**カレーライス**　牛乳　ブロッコリーのサラダ	587 20.2	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ さとう	牛乳　とりにく	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース **キャベツ**　ブロッコリー **だいこん**
30（木）	【日本よいとこ味めぐり献立～長野県～ 】 セルフキムタクごはん　牛乳　なめたけあえ 大平汁　プルーン	621 26.6	**米**　ごま油 こんにゃく　さといも	牛乳　ぶたにく とりにく	にんじん　たまねぎ キムチ　つぼづけ えだまめ　ほうれんそう もやし　**はくさい** ねぎ　プルーン なめたけ　**だいこん**　ごぼう

★**太字**は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の**太字**は、
岡山県産の食材を使用する予定です。この他、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、
さつまいも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。

★都合により献立およ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。

11月13日～17日はおかやま地産地消週間です！