令和5年11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（水）	ねぎ塩豚丼　牛乳　いもだんご汁	747 30.9	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	**米**　でんぷん ごま油　はるさめ いもだんご
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	744 35.0	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	**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
6（月）	【リクエスト給食】 黒糖パン　牛乳　**<u>コーヒー牛乳の素</u>**　ポトフ グリーンサラダ	717 30.0	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	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
7（火）	ごはん　牛乳　おでん　じゃこあえ	700 30.3	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**	**米**　米ぬか油 さといも　こんにゃく さとう
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	704 29.7	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	**米**
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	738 29.8	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	**米**　米ぬか油 じゃがいも　こんにゃく さとう
10（金）	【高田小学校6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 **<u>チャンポン麺</u>**　牛乳　鶏肉のから揚げ　バンサンスー	742 35.2	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**	**ちゅうかめん**　米ぬか油 でんぷん　ごま油 はるさめ　さとう
おかやま地産地消週間 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	771 31.9	**<u>牛乳</u>**　ハム **<u>とりにく</u>**	にんじん　たまねぎ エリンギ　ブロッコリー **<u>きゅうり</u>**　**キャベツ** トマト　**だいこん**	**<u>コッペパン</u>**　じゃがいも **<u>もちむぎ</u>**　ごま 米ぬか油　**<u>ジャム</u>**
14（火）	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	780 34.1	**<u>牛乳</u>**　さば みそ　かまぼこ **<u>とうふ</u>**　**<u>のりつくだに</u>**	**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	**米**　さとう
15（水）	親子丼　牛乳　おかかあえ 津山産新高梨ゼリー	711 32.4	**<u>牛乳</u>**　**<u>とりにく</u>** **<u>たまご</u>** ちくわ かつおけずり	にんじん　たまねぎ **<u>しいたけ</u>**　**ねぎ** **<u>ほうれんそう</u>**　きりぼしだいこん **はくさい**　**<u>もやし</u>**	**米**　米ぬか油 でんぷん　**ゼリー**
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	722 32.3	**<u>牛乳</u>**　**<u>ぶたにく</u>** **<u>とうふ</u>**　あぶらあげ みそ	**しょうが**　**キャベツ** **<u>もやし</u>**　にんじん たけのこ　**チンゲンサイ** たまねぎ　**だいこん**　**ねぎ**	とり**<u>ごぼう</u>**ごはん（**米**） さとう　さつまいも 米ぬか油
17（金）	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	718 27.9	**<u>牛乳</u>**　ベーコン とうにゅう　**<u>とりにく</u>**	たまねぎ　**はくさい** **<u>マッシュルーム</u>**　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	**ソフトめん**　米ぬか油 **米こ**　**うめジャム**
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	782 31.8	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**	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
21（火）	ごはん　牛乳　鮭の塩焼き　ゆず香あえ　豚汁	708 40.4	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	**米**　さとう 米ぬか油　じゃがいも
22（水）	ごはん　牛乳　カレーメンチカツ ごま酢あえ　田舎汁	705 28.3	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	**米**　米ぬか油 ごま　さとう さといも　こんにゃく
24（金）	【リクエスト給食】 五目あんかけうどん　牛乳　千草あえ　**<u>はちみつレモンゼリー</u>**	778 35.8	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	**うどん**　でんぷん ゼリー
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	741 32.6	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**	コッペパン　米ぬか油 じゃがいも
28（火）	ごはん　牛乳　厚揚げのオイスターソース煮 のりの中華あえ　フルーツ杏仁豆乳プリン	744 28.0	牛乳　ぶたにく あつあげ　ハム のり	**しょうが**　にんじん たまねぎ　たけのこ **はくさい**　**チンゲンサイ** **だいこん**　もやし　きゅうり	**米**　米ぬか油 でんぷん　さとう ごま油 あんにんプリン
29（水）	【リクエスト給食】 チキン**<u>カレーライス</u>**　牛乳　ブロッコリーのサラダ	701 23.3	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**	**米**　米ぬか油 じゃがいも　カレールウ さとう
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	732 30.8	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	**米**　ごま油 こんにゃく　さといも

★**太字**は津山産の食材を、『おかやま地産地消週間』の**<u>太字</u>**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**<u>太字</u>**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！