



令和5年12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

ひつけ 日付	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) 1人1食(g)	おもなざいりょう		
			エネルギーのもとになる	からだつく 体を作るもとになる	からだちょうし 体の調子を整える
1 (金)	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	605 22.4	米 米ぬか油 でんぷん ごま油 さとう あんぱんプリン	牛乳 ぶたにく ハム あつあげ のり	しょうが チンゲンサイ だいこん もやし きゅうり たまねぎ はくさい にんじん たけのこ
4 (月)	レーズンパン 牛乳 スープ煮 コールスローサラダ	623 25.8	レーズンパン じゃがいも 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ウインナー	エリンギ ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん コーン キャベツ
5 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 かぶのサラダ	623 25.5	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト ほうれんそう かぶ だいこん
6 (水)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 塩ちゃんこ鍋 おかかあえ	593 28.6	米 はるさめ	生乳 ぶたにく つくね とうふ 油あげ たら かつおけずり ちくわ	しょうが にんじん キャベツ だいこん こまつな しめじ ながねぎ はくさい もやし
7 (木)	【クリスマス献立】 キャロットピラフ 牛乳 ツリーハンバーグ 華やかサラダ 豆乳コーンスープ クリスマスケーキ	717 21.8	キャロットピラフ(米) こんにやく 米ぬか油 米こ ケーキ	牛乳 とうにゅう ベーコン ハンバーグ 🍪🎄🍪	たまねぎ コーン きゅうり あかたまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん
8 (金)	【加茂中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ 豚汁	606 29.9	米 米ぬか油 でんぷん さとう さつまいも こんにやく	牛乳 とりにく かまぼこ ぶたにく 油あげ みそ	れんこん ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ うめ ごぼう
11 (月)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ごまドレサラダ	590 25.7	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうにゅうクリーム	にんにく にんじん たまねぎ かぶ だいこん ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ
12 (火)	【リクエスト給食】 きんちラーメン 牛乳 バンサンスー	582 27.3	ちゅうかめん ごま油 はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく ハム	しょうが にんにく キムチ はくさい にんじん たまねぎ こまつな ねぎ もやし
13 (水)	【リクエスト給食】 セルフチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 白菜スープ	627 22.4	米 米ぬか油 ごま油	牛乳 やきぶた ぎょうざ かまぼこ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ながねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ
14 (木)	ごはん 牛乳 みそおでん 甘酢あえ みかん	656 28.0	米 さいとも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ ひらてん みそ うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん みかん はくさい もやし ほうれんそう
15 (金)	【日本よいとこ味めぐり献立～岩手県～】 【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 さばのゆずみそがけ 茎わかめのあえ物 ひつつみ汁 ブルーベリークレープ	822 27.8	米 米ぬか油 すいとん さとう でんぷん クレープ	牛乳 さば みそ くきわかめ 🍷	にんじん ゆず キャベツ もやし ごぼう ながねぎ かぼちゃ しめじ だいこん
18 (月)	【リクエスト給食】 コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げ クラッシュ大豆入りサラダ コンソメスープ	658 30.3	コッペパン 米ぬか油 でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく だいず ベーコン	しょうが キャベツ だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな エリンギ
19 (火)	ちから 力うどん 牛乳 たくあんあえ	592 32.9	うどん さとう もちいなり	牛乳 とりにく かまぼこ こんぶ	たくあん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし
20 (水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ひたし 根菜汁	612 26.1	米 米ぬか油 さいとも	牛乳 油あげ ちくわ とりにく みそ こもちししゃもフライ	こまつな だいこん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん
21 (木)	【リクエスト給食】 ポークカレーライス 牛乳 福神あえ	592 20.6	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ きゅうり はくさい もやし

★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、にんじん、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、献立及び食材を変更する場合があります。

