



令和5年12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

ひつけ 日付	こんだて 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 ものになる
1 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい もやしと大根のあえ物	718 32.0	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 ねぎ チンゲンサイ だいこん もやし たけのこ	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう ごま油
4 (月)	レーズンパン 牛乳 スープ煮 コールスローサラダ	765 30.8	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	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
5 (火)	【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	723 34.9	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	米 米ぬか油 でんぶん さとう さつまいも こんにやく
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	708 33.3	牛乳 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	米 はるさめ
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	863 26.5	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	キャロットピラフ(米) こんにやく 米ぬか油 米こ ケーキ
8 (金)	ミートソーススパゲティ 飲むヨーグルト かぶのサラダ	706 28.2	のむヨーグルト ぶたにく ハム とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぶ トマト ほうれんそう だいこん	ソフトめん 米ぬか油 ハヤシルウ でんぶん
11 (月)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ごまドレサラダ	719 30.6	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	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう ごま
12 (火)	【日本よいとこ味めぐり献立～岩手県～】【冬至献立】 【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 ひつみつ汁 ブルーベリークレープ	915 30.4	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	米 米ぬか油 すいとん さとう でんぶん クレープ
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	724 25.3	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	米 米ぬか油 ごま油
14 (木)	ごはん 牛乳 みそおでん 甘酢あえ みかん	774 32.5	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	米 さといも こんにやく さとう
15 (金)	【リクエスト給食】 キムチラーメン 牛乳 バンサンスー	700 32.3	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	ちゅうかめん ごま油 はるさめ さとう
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	822 37.6	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	コッペパン 米ぬか油 でんぶん じゃがいも
19 (火)	【リクエスト給食】 ポークカレーライス 牛乳 福神あえ	707 23.8	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	米 米ぬか油 じゃがいも カレールウ
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	707 29.2	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	米 米ぬか油 さといも

★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。

