



# 令和6年1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

ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		からだづく 体を作るもとになる		からだちよし との 体の調子を整える	
10(水)	【朝ごはん参考献立】 ごはん おむすびのり 牛乳 ツナマヨ 豚汁 みかん	559 23.7	米 さつまいも こんにやく ノンエッグマヨマヨネーズ	牛乳 ツナ ぶたにく みそ のり	たまねぎ きゅうり もやし はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ みかん			
11(木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 七福炒り鶏 小餅雑煮	602 24.0	米 米ぬか油 こんにやく さとう もち	牛乳 とりにく かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう			
12(金)	【七草献立】 七草あんかけ丼 牛乳 甘酢あえ 紫芋チップス	596 25.0	米 米ぬか油 でんぷん さとう むらさきもちチップス	牛乳 さつまあげ 油あげ とりにく ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん かぶ きゅうり せり こまつな もやし キャベツ			
15(月)	セルフコロッケサンド ウスターソース 牛乳 ポトフ	693 26.1	コッペパン 米ぬか油 コロッケ	牛乳 とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい だいこん チンゲンサイ			
16(火)	【リクエスト給食】 とんこつラーメン 牛乳 ショーロンポー 糸寒天のあえ物	634 28.4	ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 さとう	牛乳 なたと ショーロンポー ぶたにく かんてん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし			
17(水)	【鶴山小6年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	591 23.8	米 米ぬか油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ やきぶた	チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ もやし にんじん にんにく しいたけ			
18(木)	【新野小6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き ごまあえ 大根のみそ汁	609 29.3	米 ごま ノンエッグマヨマヨネーズ	牛乳 みそ 油あげ さわら わかめ	ねぎ ほうれんそう はくさい もやし たまねぎ だいこん にんじん しめじ			
19(金)	【リクエスト給食】 ごはん スティック納豆 牛乳 吉野煮 じゃこあえ	647 28.0	米 米ぬか油 さといもこんにやく さとう でんぷん	牛乳 なつとう とりにく あつあげ ちくわ しらすぼし	にんじん れんこん はくさい さやいんげん こまつな だいこん キャベツ			
22(月)	【大崎小6年生が考えた献立】 バターロールパン 牛乳 タンドリーチキン カラフルこんにやくサラダ コンソメスープ	645 28.9	バターロールパン こんにやく 米ぬか油 さとう じゃがいも	牛乳 とりにく とうにゅうヨーグルト ベーコン	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ こまつな			
きゅうしゅうかん	23(火)	【津山産たっぷり献立】 みぞれうどん 牛乳 こまつなとコーンのあえ物 津山産ピオーネゼリー	583 27.2	うどん でんぷん ゼリー	牛乳 とりにく ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ だいこん ねぎ こまつな もやし コーン		
	24(水)	【セレクト給食】 津山スタミナ丼 牛乳 ひたし フルーツ味の大福(セレクト)	604 24.1	米 米ぬか油 さとう でんぷん だいふく	牛乳 みそ ぶたにく かまぼこ	ほうれんそう しょうが にんじん りんご たまねぎ もやし だいこん キャベツ ながねぎ はくさい にんにく		
	25(木)	【日本よいとこ味めぐり献立～和歌山県～】 梅香りごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ 白菜の柑橘あえ 高野豆腐のみそ汁	622 31.5	米 米ぬか油 さとう じゃがいも マーマレード	牛乳 みそ くじらのたつたあげ こうやどうふ	うめ しょうが はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	26(金)	【給食の始まり献立】 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 浅漬け すいとんのみそ汁	589 30.4	米 すいとん	牛乳 さけ こんぶ 油あげ みそ	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ かぼちゃ たまねぎ ごぼう		
	29(月)	【昔の給食】 コッペパン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 トマトシチュー キャベツサラダ	607 25.8	コッペパン ジャム 米ぬか油 じゃがいも さとう 米こ	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん ブロッコリー きゅうり トマト キャベツ		
30(火)	【広野小6年生が考えた献立】 ほうれん草ときのこのスパゲティ 牛乳 ツナサラダ みかんゼリー	637 25.4	ソフトめん 米ぬか油 でんぷん ゼリー だいたずバター	牛乳 ベーコン ツナ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう コーン しめじ もやし だいこん			
31(水)	【清泉小6年生が考えた献立】 カツカレー 牛乳 こんにやくサラダ	650 22.4	米 米ぬか油 じゃがいもこんにやく カレールー	牛乳 トンカツ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン			

★太字は津山産の食材を使用する予定です。この他、にんじん、キャベツ、ねぎ、白菜、かぶ、せり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。