



# 令和6年2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 めい 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 との 体の調子を整える	エネルギーのものになる
1(木)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 炒り大豆と野菜のあえ物 田舎汁	702 30.6	牛乳 だいず いわししょうがに とりにく みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ しめじ	米 さとう こんにやく さつまいも
2(金)	【広野小学校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	844 33.6	牛乳 とりにく ベーコン ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ もやし ブロッコリー ほうれんそう だいこん コーン	ソフトめん 米ぬか油 だいずバター でんぷん ゼリー
5(月)	【高倉小学校6年生が考えた献立】 セルフ照り焼きバーガー 牛乳 チーズサラダ コンソメスープ	714 35.8	牛乳 とりにく ウインナー チーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	コッペパン さとう でんぷん 米ぬか油 じゃがいも
6(火)	【受験応援献立】 ごはん 牛乳 ぶりのおろしだれかけ よるこんぶあえ 桜咲く汁	726 35.6	牛乳 ぶり ぶたにく かまぼこ しそこんぶ	しょうが だいこん れんこん キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう
7(水)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 ごま酢あえ	711 29.1	牛乳 ぶたにく こうやどうふ かまぼこ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん	米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく さとう ごま
8(木)	とりにくとごぼうのセルフ混ぜご飯 牛乳 おかかあえ 豆腐のみそ汁	705 33.2	牛乳 とりにく ちくわ 油あげ とうふ みそ かつおけずり	ごぼう はくさい ほうれんそう しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ えだまめ コーン	米 米ぬか油 こんにやく さとう
9(金)	【リクエスト給食】 カレーうどん 牛乳 福神あえ	753 30.9	牛乳 こんぶ ぶたにく 油あげ	たまねぎ にんじん しめじ ふくじんづけ ねぎ キャベツ もやし こまつな	うどん でんぷん カレールウ
13(火)	【津山東中学校2年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 すきやき 糸寒天の酢のもの	714 29.7	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく かんてん 油あげ かまぼこ やきどうふ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ごぼう なかねぎ だいこん ほうれんそう	米 米ぬか油 こんにやく さとう
14(水)	【日本よいとこ味めぐり献立～福島県】 会津ソースカツ丼 牛乳 ざくざく 一口ももゼリー	740 30.1	牛乳 とんかつ とりにく とうふ	キャベツ にんじん だいこん しいたけ ごぼう	米 米ぬか油 さとう さといも こんにやく ゼリー
15(木)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 八宝菜 バンサンスー	719 32.3	牛乳 ぶたにく さつまあげ ハム いか うずらたまご	しょうが たまねぎ キャベツ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし	米 ごま油 でんぷん はるさめ さとう
16(金)	【リクエスト給食】 ジャージャー麺 牛乳 茎わかめのあえ物 いちごのデザート	829 34.2	牛乳 ぶたにく とりにく みそ くきわかめ かまぼこ	しょうが なら にんにく たまねぎ だいこん にんじん たけのこ しいたけ こまつな	ちゅうかめん さとう でんぷん ムース ごま油
19(月)	コッペパン 牛乳 アジフライ コールスローサラダ もち麦スープ	770 28.8	牛乳 アジフライ ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	コッペパン 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ もちむぎ
20(火)	ポークハヤシライス 飲むヨーグルト 花野菜サラダ	700 23.8	のむヨーグルト ぶたにく ハム	にんにく にんじん カリフラワー マッシュルーム グリンピース ブロッコリー だいこん たまねぎ	米 米ぬか油 じゃがいも さとう ハヤシルウ
21(水)	【成名小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ たくあんあえ 冬野菜のみそ汁	770 35.5	牛乳 とりにく 油あげ みそ	しょうが キャベツ こまつな もやし たくあん だいこん ねぎ にんじん はくさい ごぼう	米 でんぷん 米ぬか油 じゃがいも
22(木)	【高野小学校6年2組が考えた献立】【卒業祝い献立】 セルフオムライス ケチャップ 牛乳 具だくさんスープ フルーツポンチ	733 21.2	牛乳 ベーコン たまごやき	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン チンゲンサイ なし みかん パイン	キャロットピラフ(米) ゼリー こんにやく
26(月)	【高野小学校6年1組が考えた献立】 黒糖パン 牛乳 豆乳シチュー 大根ツナサラダ	721 30.9	牛乳 とりにく とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん コーン だいこん ブロッコリー	ことうパン じゃがいも 米こ 米ぬか油
27(火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ 大福アイス	798 31.8	牛乳 ぶたにく たら あつあげ つくね	しょうが にんじん だいこん こまつな はくさい ながねぎ キャベツ もやし	米 米ぬか油 はるさめ さとう だいふく
28(水)	【鶴山小学校6年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 つくね 梅肉あえ かぼちゃ団子のみそ汁	703 26.2	牛乳 つくね かまぼこ 油あげ みそ	キャベツ はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ うめ	米 かぼちゃだんご
29(木)	【河辺小学校6年1組が考えた献立】【リクエスト給食】 ビビンバ 牛乳 春雨スープ 豆乳プリン	779 27.0	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご ベーコン	にんにく ねぎ だいずもやし にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ほうれんそう えのきたけ チンゲンサイ	米 米ぬか油 さとう ごま油 はるさめ プリン

★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、キャベツ、ねぎ、大根、白菜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ことがあります。

リクエスト 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。

