

ひづけ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			エネルギーのもとになる	からだつくるもとになる	からだつよしの 体の調子を整える
1(水)	【日本よいとこ味めぐり献立～静岡県～】 【八十八夜献立】 ごはん 牛乳 カツオフライ しらすあえ おざく 抹茶プリン	624 26.0	米 油 さといも こんにやく プリン	牛乳 しらすぼし カツオフライ 油あげ	こまつな もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ
2(木)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 甘酢あえ	610 24.4	米 油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん
7(火)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天のあえ物	676 29.5	ちゅうかめん はるまき 油 ごま油 さとう	牛乳 なんと ぶたにく ハム かんてん	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが きゅうり だいこん
8(水)	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き ごま酢あえ たぬき汁	600 28.8	米 こんにやく ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さわら みそ ちくわ	はくさい もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
9(木)	ポークカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	601 20.6	米 油 むぎ カレー じゃがいも カレールウ マーマレード	牛乳 ぶたにく	にんにく ブロッコリー にんじん グリンピース だいこん キャベツ たまねぎ
10(金)	【子どもの日献立】 ごはん 牛乳 若竹煮 おかかあえ かしわもち	614 24.1	米 こんにやく 油 じゃがいも さとう かしわもち	牛乳 とりにく わかめ さつまあげ かつおげずり	たけのこ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう もやし
13(月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 春キャベツのスープ煮 ツナと大根のサラダ	581 25.4	コッペパン じゃがいも 油 さとう	牛乳 ぶたにく ウインナー ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり
14(火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 スナップえんどう入りサラダ	615 24.5	ソフトめん 油 米こ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 べーコン とうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう スナップえんどう コーン だいこん キャベツ
15(水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひたし みそ汁	640 23.6	米 油 じゃがいも	牛乳 メンチカツ かまぼこ 油あげ みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ
16(木)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き たくあんあえ すまし汁	631 27.4	たけのこごはん(米)	牛乳 さば わかめ とうふ	はくさい ほうれんそう もやし たくあん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ
17(金)	【津山・岡山食べようday】 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮 中華あえ 甘夏みかんゼリー	615 23.7	米 油 でんぶん ごま油 さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム	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 キャベツ こまつな
20(月)	セルフウインナーサンド ケチャップ 牛乳 具だくさんマカロニスープ	587 26.2	コッペパン 油 マカロニ	牛乳 ウインナー つくね	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ
21(火)	きつねうどん 牛乳 酢のもの	603 34.7	うどん さとう	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ こんぶ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ もやし こまつな だいこん
22(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根のあえ物	587 25.3	米 油 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	牛乳 とりにく さつまあげ かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん
23(木)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら うどのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	598 24.1	米 油 こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく いかのてんぷら 油あげ みそ とうふ	にんじん うど ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ
24(金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	619 24.6	米 油 でんぶん ごま油 さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ たら もやし きゅうり
27(月)	バターロールパン 牛乳 ハンバーグのカラフルソースがけ アスパラガスとキャベツのサラダ レタススープ	670 25.4	バターロールパン さとう でんぶん 油	牛乳 ハンバーグ ウインナー	たまねぎ にんにく キャベツ アスパラガス ズッキーニ コーン にんじん あかピーマン エリンギ レタス きピーマン
28(火)	しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめのあえ物 さくらんぼゼリー	599 25.8	ちゅうかめん ごま油 さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく やきぶた かまぼこ くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ だいこん もやし
29(水)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け 厚揚げのみそ汁	598 28.3	米 油 じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 あじ あつあげ ぶたにく かつおげずり みそ	だいこんぼ こまつな うめ にんじん たまねぎ きゅうり しめじ ねぎ
30(木)	牛肉とごぼうのセルフ混ぜごはん 牛乳 しそ昆布あえ 田舎汁	593 28.1	米 油 こんにやく さとう	牛乳 油あげ きゅうり とうふ さつまあげ しそこんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ だいこん キャベツ もやし ねぎ
31(金)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	601 23.8	米 油 トッポギ さとう ごま油	牛乳 ぶたにく みそ ハム	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ はくさい ながねぎ しょうが だいこん にんにく チンゲンサイ

★本字は、津山産の食材を、『津山・岡山食べようday』の本字は岡山県産の食材を使用する予定です。この他、だいこん、きゅうり、スナップえんどう、うど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。

お知らせ

草加部センターでは、火曜日と金曜日に小学校と中学校の献立を入れ替えてつくっています。2つの献立の材料が同じ日にセンター内で交わりますので、アレルギー等を確認される場合は、火曜日と金曜日、両方の献立をご確認ください。