



令和6年5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

ひつげ 日付	献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう		
			からだづく 体を作るもとなる	からだちよよし との 体の調子を整える	エネルギーのもとになる
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 おさく 抹茶プリン	713 28.9	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	米 油 さといも こんにやく プリン
2 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 甘酢あえ	728 28.3	牛乳 あつあげ ちくわ	ぶたにく みそ 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	米 油 じゃがいも こんにやく さとう
7 (火)	【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	721 27.7	牛乳 とりにく わかめ さつまあげ かつおけずり	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	米 こんにやく 油 じゃがいも さとう かしわもち
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	716 33.6	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	米 こんにやく ごま さとう ノンエッグマヨネーズ
9 (木)	ポークカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	718 23.8	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん にんじん グリンピース だいこん キャベツ たまねぎ	米 むぎ 油 じゃがいも カレールー マーマレード
10 (金)	とんこつラーメン 牛乳 春巻き 糸寒天のあえ物	806 35.2	牛乳 ぶたにく かんてん	なると ハム にんじん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり だいこん	ちゅうかめん はるまき 油 こんにやく さとう ごま油
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	705 30.3	牛乳 ウインナー	ぶたにく 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	コッペパン じゃがいも 油 さとう ジャム
14 (火)	【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	728 27.5	牛乳 あつあげ	ぶたにく 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	米 油 でんぷん ごま油 さとう ゼリー
15 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひたし みそ汁	730 26.5	牛乳 かまぼこ みそ	メンチカツ 油あげ キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 油 じゃがいも
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	756 32.0	牛乳 わかめ	さば とうふ はくさい もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	たけのこごはん(米)
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	700 30.2	牛乳 つくね	ウインナー 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	コッペパン 油 マカロニ
21 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	739 28.5	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ にんにく にんじん たけのこ もやし きゅうり	米 ごま油 でんぷん はるさめ さとう
22 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切りほしだいこんの切干大根のあえ物	700 29.4	牛乳 さつまあげ	とりにく 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 きりほしだいこん	米 油 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん
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	719 28.1	牛乳 いかのてんぷら 油あげ とうふ	ぶたにく ハム 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	米 油 こんにやく さとう
24 (金)	きつねうどん 牛乳 酢の物	712 40.5	牛乳 油あげ こんぶ	とりにく ちくわ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ もやし こまつな だいこん	うどん さとう
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	823 30.3	牛乳 ウインナー	ハンバーグ 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	バターロールパン さとう でんぷん 油
28 (火)	ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル	717 27.5	牛乳 みそ	ぶたにく 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	米 油 トッポギ さとう ごま油
29 (水)	ごはん 手作り梅おかかふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬 厚揚げのみそ汁	718 33.3	牛乳 あつあげ かつおけずり	あじ ぶたにく うめ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも
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	708 32.7	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ	油あげ とうふ しそこんぶ しょうが たまねぎ ごぼう 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	米 油 こんにやく さとう
31 (金)	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	711 30.4	牛乳 やきぶた くきわかめ	ぶたにく かまぼこ にんじん たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ もやし	ちゅうかめん ごま油 さとう ゼリー

★**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、だいこん、きゅうり、スナックえんどう、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。

