



令和6年8.9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) 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	
28 (水)	夏野菜のハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	617 21.7	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ	牛乳 ぎゅうにく	ハム ぶたにく	コーン だいこん にんにく にんじん たまねぎ えだまめ なす ズッキーニ トマト	
29 (木)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ ひたし かぼちゃのみそ汁	605 32.9	米 ごま油	さとう でんぶん	牛乳 とりにく みそ	さごし 油あげ	ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ はくさい こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ	
30 (金)	【リクエスト給食】 ごはん ぶりかけ 牛乳 冬瓜と厚揚げの煮物 きゅうりの酢のもの	589 24.3	米 油 じゃがいも	さとう こんにやく ふりかけ	牛乳 ぶたにく さつまあげ	かまぼこ あつあげ	きゅうり だいこん もやし しょうが とうがん にんじん さやいんげん	
2 (月)	【防災献立】 コッペパン 牛乳 常備菜 のポトフ 切干大根とツナのサラダ	602 26.1	コッペパン 油	じゃがいも	牛乳 ツナ	とりにく ベーコン	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん きりぼしだいこん たまねぎ	
3 (火)	【リクエスト給食】 温ぶっかけ肉うどん 牛乳 おかかあえ のり塩ポテト	601 28.2	うどん 油	じゃがいも	牛乳 油あげ かつおけずり	ぶたにく あおのり こんぶ	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ こまつな だいこん もやし にんじん	
4 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	635 27.1	米 ごま油	さとう こんにやく	牛乳 とうふ みそ	かまぼこ さば	れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ にんじん	
5 (木)	【沖縄献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ マンゴープリン	612 22.7	米 マンゴープリン	油	牛乳 チーズ	ぶたにく もずく	にんにく たまねぎ セロリー トマト チンゲンサイ キャベツ もやし コーン えのきたけ にんじん	
6 (金)	ごはん 牛乳 キムチ煮 ナムル	622 24.2	米 さとう	ごま油 トッポギ	牛乳 つくね みそ	とりにく あつあげ ちくわ	キムチ にら キャベツ きゅうり だいこん にんじん もやし しょうが たまねぎ	
9 (月)	バターロールパン 牛乳 アジ米粉フレイクフライ 粒マスタードサラダ 野菜のスープ	658 27.7	バターロールパン 油 じゃがいも	さとう	牛乳 とりにく	ハム	にんじん ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ	
10 (火)	【津山・岡山食べようday】【リクエスト給食】 ナポリタンソーススパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 津山産ピオーネ	619 25.3	ソフトめん さとう	油 でんぶん	牛乳 ぶたにく	ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ジャンボピーマン コーン えだまめ きゅうり キャベツ	
11 (水)	【日本よいとこ味めぐり献立～長崎県～】【リクエスト給食】 浦上ソボロ丼 牛乳 春雨ちゃんぽん 冷凍みかん	593 23.7	米 こんにやく はるさめ	油 さとう	牛乳 ぶたにく	さつまあげ かまぼこ	しょうが ごぼう みかん にんじん チンゲンサイ しいたけ さやいんげん ねぎ たけのこ たまねぎ もやし	
12 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 大根の梅マヨあえ じゃがいものみそ汁	605 29.5	米 でんぶん	さとう じゃがいも	牛乳 ハム みそ	とりにく 油あげ	キャベツ にんじん うめ はくさい たまねぎ ねぎ	
13 (金)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 糸寒天の中華あえ	593 25.1	米 でんぶん	ごま油 さとう	牛乳 とうふ かまぼこ	ぶたにく みそ かんてん	しょうが にんにく たまねぎ なす にら きゅうり キャベツ	
17 (火)	【リクエスト給食】 みそラーメン 牛乳 めかぶのあえ物	625 29.5	中華めん 油	ごま油 さとう	牛乳 かまぼこ みそ	ぶたにく めかぶ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ だいこん きゅうり	
18 (水)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 福神あえ 田舎汁	637 29.1	米 油 じゃがいも	でんぶん こんにやく	牛乳 油あげ	とりにく みそ	しょうが こまつな もやし キャベツ ふくじんづけ にんじん だいこん ねぎ	
19 (木)	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ じゃこあえ	599 27.9	米 さとう	じゃがいも	牛乳 こうやどうふ しらすぼし	とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや キャベツ ほうれんそう もやし	
20 (金)	【十五夜献立】 ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き 甘酢あえ 里芋汁 月見ゼリー	610 30.1	米 さとう	米こ さとも	牛乳 ちくわ	さけ とうふ	にんじん だいこん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	
24 (火)	ごもくうどん 牛乳 刻み炒り大豆のあえ物	592 30.3	うどん		牛乳 油あげ ハム	かまぼこ とりにく だいず こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし こまつな	
25 (水)	【秋の彼岸献立】 こぎつね丼 牛乳 ごま酢あえ おはぎ	638 24.0	米 さとう ごま	油 でんぶん おはぎ	牛乳 とりにく	油あげ ちくわ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん	
26 (木)	【リクエスト給食】 セルフチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ にらともやしのスープ	624 23.1	米 油	ごま油	牛乳 ぶたにく かまぼこ	やきぶた ぎょうざ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もやし ながねぎ エリンギ はくさい にら	
27 (金)	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き たくあんあえ 秋なすのみそ汁	603 23.1	米 油 じゃがいも	でんぶん さとう	牛乳 あつあげ	さんま みそ	しょうが キャベツ こまつな もやし なす ねぎ にんじん	
30 (月)	コッペパン 牛乳 ポークシチュー 茎わかめのサラダ	593 26.2	コッペパン 油 じゃがいも		牛乳 ツナ	ぶたにく きわかめ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん だいこん グリーンピース きゅうり	

★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、なす、ズッキーニ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。
 「目標時間にいただきますキャンペーンでリクエスト給食
 に応募しよう！」にたくさんのお応募ありがとうございました♪
 リクエストのあったクラスは裏に記載しています。