



令和6年8.9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

ひづけ 日付	こんだて 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 体を作るものになる		からだちよし 体の調子を整える		エネルギーのものになる	
27 (火)	【リクエスト給食】 ごはん ふりかけ 牛乳 冬瓜と厚揚げの煮物 きゅうりの酢のもの	701 28.0	牛乳 ぶたにく	かまぼこ あつあげ	きゅうり もやし	だいこん しょうが	米 こんにやく	さとう ふりかけ
28 (水)	夏野菜のハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	737 25.1	牛乳 ぎゅうにく	ハム ぶたにく	コーン だいこん	キャベツ にんにく	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ
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	722 38.5	牛乳 とりにく	さごし 油あげ	ねぎ にんにく	しょうが もやし	米 ごま油	さとう でんぷん
30 (金)	サラダ中華めん 中華めんのだれ 牛乳 ジャンピーと豆腐の炒め物	767 33.4	牛乳 とりにく	わかめ ぶたにく	きゅうり にんにく	もやし エリンギ	ちゅうかめん ごま油	でんぷん
2 (月)	【防災献立】 コッペパン 救給カレー 牛乳 常備菜のポトフ きりぼしだいこん 切干大根とツナのサラダ	821 27.9	牛乳 ツナ	とりにく ベーコン	キャベツ コーン	ブロッコリー にんにく	コッペパン 油	じゃがいも 救給カレー
3 (火)	ごはん 牛乳 キムチ煮 ナムル	743 28.1	牛乳 つくね	とりにく あつあげ	キムチ きゅうり	にら だいこん	米 さとう	ごま油 トッポギ
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	759 31.5	牛乳 とうふ	かまぼこ さば	れんこん たまねぎ	さやいんげん だいこん	米 ごま油	さとう こんにやく
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	723 26.2	牛乳 チーズ	ぶたにく もずく	にんにく セロリー	たまねぎ トマト	米 マンゴープリン	油
6 (金)	【リクエスト給食】 おん 温ぶっかけ肉うどん 牛乳 おかかあえ のり塩ポテト	730 33.8	牛乳 油あげ	ぶたにく あおのり	しょうが しめじ	たまねぎ ねぎ	うどん 油	じゃがいも
9 (月)	バターロールパン 牛乳 アジ米粉フ레이크フライ つぶ 粒マスタードサラダ 野菜のスープ	799 32.0	牛乳 とりにく	ハム アジこめこフ레이크フライ	にんにく ズッキーニ	きゅうり たまねぎ	バターロールパン じゃがいも	油
10 (火)	ごはん 牛乳 麻婆茄子 糸寒天の中華あえ	707 29.2	牛乳 とうふ	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	にんにく たまねぎ	米 でんぷん	ごま油 さとう
11 (水)	【日本よいとこ味めぐり献立～長崎県～】【リクエスト給食】 浦上ソポロ丼 牛乳 春雨ちゃんぽん 冷凍みかん	701 27.3	牛乳 ぶたにく	さつまあげ かまぼこ	しょうが にんにく	ごぼう みかん	米 こんにやく	油 さとう
12 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き だいこん 大根の梅マヨあえ じゃがいものみそ汁	722 34.4	牛乳 ハム	とりにく 油あげ	キャベツ にんにく	だいこん うめ	米 でんぷん	さとう じゃがいも
13 (金)	【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	741 29.8	牛乳 ぶたにく	ウインナー	にんにく たまねぎ	にんにく ピオーネ	ソフトめん さとう	油 でんぷん
17 (火)	【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	722 35.1	牛乳 ちくわ	さけ とうふ	にんにく だいこん	だいこん ごぼう	米 さとう	米こ さといも
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	757 35.3	牛乳 油あげ	とりにく みそ	しょうが もやし	ごまつな キャベツ	米 油	でんぷん こんにやく
19 (木)	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ じゃこあえ	716 32.5	牛乳 こうやどうふ	とりにく たまご	たまねぎ しいたけ	にんにく きぬさや	米 さとう	じゃがいも
20 (金)	【リクエスト給食】 みそラーメン 牛乳 めかぶのあえ物	756 35.2	牛乳 かまぼこ	ぶたにく めかぶ	にんにく たまねぎ	しょうが たけのこ	中華めん 油	ごま油 さとう
24 (火)	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	737 27.5	牛乳 あつあげ	さんま みそ	しょうが ごまつな	キャベツ もやし	米 油	でんぷん さとう
25 (水)	【秋の彼岸献立】 こぎつね丼 牛乳 ごま酢あえ おはぎ	743 27.4	牛乳 とりにく	油あげ ちくわ	しょうが たけのこ	たまねぎ にんにく	米 さとう	油 でんぷん
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	721 26.2	牛乳 ぶたにく	やきぶた ぎょうざ	にんにく たまねぎ	にんにく えだまめ	米 油	ごま油
27 (金)	ごもく 五目うどん 牛乳 刻み炒り大豆のあえ物	722 35.9	牛乳 油あげ	かまぼこ とりにく	たまねぎ ねぎ	にんにく キャベツ	うどん	
30 (月)	コッペパン 牛乳 ポークシチュー 茎わかめのサラダ	723 31.3	牛乳 ツナ	ぶたにく くわかめ	にんにく しめじ	たまねぎ にんにく	コッペパン 油	じゃがいも ビーフシチュールウ

★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。