


# 令和6年10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	からだの調子 を整える
1 (火)	【リクエスト給食】 塩ラーメン 牛乳 白菜ときくらげのあえ物	593 26.3	ちゅうかめん さとう 油 ごま油	牛乳 ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ コーン もやし チンゲンサイ はくさい きくらげ にんじん たけのこ
2 (水)	【勝北中2年生が考えた勝負めし献立】 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひたし みそ汁 冷凍パイ	605 30.6	米 じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 油あげ みそ ちくわ とりにく	にんじん もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ パイン ねぎ ほうれんそう
3 (木)	さつまいもごはん 牛乳 たら米粉フライ ウスターソース 磯辺あえ 田舎汁	610 23.8	米 油 さつまいも さとう	牛乳 のり とりにく たら米粉フライ	だいこん はくさい きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ
4 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 岡山県産の佃煮 牛乳 豚じゃが 福神あえ	595 24.2	米 油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ぶたにく のりつくだに さつまあげ	たまねぎ にんじん もやし こまつな さやいんげん キャベツ ふくじんづけ
7 (月)	【目の愛護デー献立】 バターロールパン 牛乳 かぼちゃの豆乳クリーム煮 粒こんにやくとブロッコリーのサラダ	644 25.0	バターロールパン 米こ さとう 油 こんにやく じゃがいも	牛乳 とうにゅう とりにく	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ
8 (火)	からうどん 牛乳 刻み炒り大豆あえ	604 33.9	うどん さとう もちいなり	牛乳 かまぼこ とりにく だいず こんにぶ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ なかなぎ こまつな
9 (水)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 赤じそあえ いものこ汁	627 27.4	米 油 さといも	牛乳 ぶたにく かまぼこ 油あげ みそ いわしのしょうがに	だいこん はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん あかじそ ねぎ
10 (木)	てんしんはん 天津飯 牛乳 甘酢あえ	584 25.2	米 さとう さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく ごもくたまご ちくわ	しょうが たまねぎ はくさい コーン たけのこ にんじん なかなぎ だいこん もやし きゅうり
11 (金)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 パンサンデー フルーツ杏仁豆乳プリン	639 23.9	米 油 さとう ごま油 はるさめ でんぷん あんりんプリン	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム	しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり キャベツ
15 (火)	【世界食糧デー献立】 大豆ミート入りリザーチャー麺 牛乳 糸寒天の中華あえ	653 29.1	ちゅうかめん でんぷん さとう ごま油	牛乳 ぶたにく みそ かんてん だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ コーン しいたけ なかなぎ もやし キャベツ
16 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	607 18.7	米 油 でんぷん さとう はるさめ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ジャンボピーマン にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ
17 (木)	【日本よいとこ味めぐり～広島県～】 セルフあなごめし 丼のたれ 牛乳 はすのさんばい 豆腐のみそ汁 豆乳レモンムース	623 24.8	米 さとう ムース	牛乳 たまご あなご ちくわ とうふ みそ 油あげ	さやいんげん れんこん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ
18 (金)	ごはん 牛乳 吉野煮 しそ昆布あえ	595 24.1	米 油 こんにやく さとう でんぷん さといも	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ こんにぶ	にんじん れんこん はくさい さやいんげん キャベツ こまつな もやし
21 (月)	【リクエスト給食】 セルフ照り焼きハンバーガー 牛乳 コンソメスープ	607 25.1	コッペパン 油 でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ
22 (火)	とりにく 鶏肉とベーコンのスーパゲティ 牛乳 かぼちゃサラダ りんご	675 25.5	ソフトめん 油 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン だいずバター とりにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう きゅうり キャベツ りんご かぼちゃ
23 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ さつまいものみそ汁	655 27.1	米 さつまいも ごま	牛乳 さば 油あげ みそ	こまつな もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
24 (木)	【秋祭り献立】 まつり寿司 牛乳 れんこんひき肉合わせ揚げ 真だくさん汁	655 27.6	ちらしずし(米) 油	牛乳 ぶたにく かまぼこ さけ れんこんあわせ揚げ	コーン さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう
25 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 すきやき 酢のもの わらびもち	664 26.1	米 油 こんにやく さとう わらびもち	牛乳 きゅうにく やきどうふ 油あげ ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい だいこん しめじ ごぼう ほうれんそう なかなぎ
28 (月)	【津山・岡山食べようday】 スイートポテトパン 牛乳 鶏肉ともち麦のトマト煮 ツナひじきサラダ	631 27.5	スイートポテトパン もちおぎ 油 じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ツナ ひじき	にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん トマト はくさい ブロッコリー
29 (火)	【リクエスト給食】 豚キムチうどん 牛乳 ナムル 紫いもチップス	596 32.0	うどん ごま油 さとう 味噌 むらさきいもチップス	牛乳 油あげ つくね ぶたにく ハム こんにぶ	にんじん たまねぎ はくさい キムチ なかなぎ チンゲンサイ キャベツ もやし
30 (水)	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き たくあんあえ じゃがいももちの汁	591 30.1	米 米こ ノンエッグマヨネーズ じゃがいももち	牛乳 さけ みそ ちくわ	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし たくあん たまねぎ えのきたけ ねぎ
31 (木)	【高田小6年生が考えた献立】【リクエスト給食】 キーマカレーライス ナン 牛乳 コーンサラダ	639 24.2	米 油 じゃがいも カレールウ ナン	牛乳 ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース コーン だいこん キャベツ ブロッコリー

★材料の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。その他、大根、白菜、チンゲン菜、ほうれん草、さつまいも、きゅうり、なすは津山産を優先して使用します。★都合により、献立および食材を変更する場合があります。  
★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。



**リクエスト給食**

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。