

# 令和6年10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	エネルギーのもとになる
1(火)	【リクエスト給食】 ごはん 岡山県産のい佃煮 牛乳 豚じゃが 福神あえ	707 28.0	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	米 油 じゃがいも こんにやく さとう
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	706 34.5	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	米 じゃがいも さとう でんぷん
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	708 26.7	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	米 油 さつまいも さとう さといも こんにやく
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	793 29.8	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	バターロールパン 米こ 油 こんにやく じゃがいも
8(火)	ごはん 牛乳 秋なすのオイスターソース煮 パンサンスー フルーツ杏仁豆乳プリン	754 27.6	牛乳 あつあげ ぶたにく ハム	しょうが なす 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	米 油 さとう ごま油 はるさめ でんぷん あんじんプリン
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	724 30.6	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	米 油 さといも
10(木)	天津飯 牛乳 甘酢あえ	700 29.4	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 なかねぎ だいこん もやし きゅうり	米 油 さとう でんぷん ごま油
11(金)	からうどん 牛乳 刻み炒り大豆あえ	714 39.9	牛乳 かまぼこ とりにく だいち ごもくたまご	キャベツ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ なかねぎ こまつな	うどん さとう もちいなり
15(火)	ごはん 牛乳 吉野煮 しそ昆布あえ	710 28.0	牛乳 あつあげ とりにく ちくわ こんぶ	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	米 油 こんにやく さとう でんぷん さといも
16(水)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ	710 25.6	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	米 油 でんぷん さとう はるさめ
17(木)	【日本よいとこ味めぐり〜広島県〜】 セルフあなごめし 井のたれ 牛乳 はすのさんばい 豆腐のみそ汁 豆乳レモンムース	727 28.6	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	米 さとう ムース
18(金)	【世界食糧デー献立】 大豆ミート入りジャージャー麺 牛乳 糸寒天の中華あえ	775 33.5	牛乳 ぶたにく みそ かんてん だいちミート	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 なかねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん ごま油 でんぷん さとう
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	739 30.0	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	コッペパン 油 でんぷん さとう じゃがいも
22(火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 すき焼き 酢のもの わらびもち	793 31.3	牛乳 ぎゅうにく 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 なかねぎ	米 油 こんにやく さとう わらびもち
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	782 31.5	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	米 さつまいも ごま
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 具だくさん汁	753 30.6	牛乳 ぶたにく かまぼこ さけ れんこんあわせあげ	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	ちらしずし(米) 油
25(金)	鶏肉とベーコンのスープスパゲティ 牛乳 かぼちゃサラダ りんご	806 30.1	牛乳 ベーコン だいちバター 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	ソフトめん 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ
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	760 32.5	牛乳 とりにく ツナ ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト はくさい だいこん ブロッコリー	スイートポテトパン もちむぎ 油 じゃがいも さとう
29(火)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース おかかあえ なめこのみそ汁	724 30.0	牛乳 かつおけずり とりにく とうふ みそ	こまつな はくさい にんじん もやし なめこ たまねぎ だいこん ねぎ	米 油 さとう ノンエッグタルタルソース
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	706 35.1	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	米 米こ ノンエッグマヨネーズ じゃがいももち
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 牛乳 コーンサラダ	715 27.0	牛乳 ぶたにく だいち	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	米 油 じゃがいも カレールウ ナン

★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。この他、大根、白菜、チンゲンサイ、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。