



令和6年11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

ひつけ 日付	こんだて 献立名	エネルギー (kcal) たんぱく(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	からだちようし 体の調子を整える	
1 (金)	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	605 25.6	米 さとう 油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 とうふ みそ とりてん かつおけずり	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	
5 (火)	チャンポン麺 牛乳 しゅうまい 中華あえ	626 29.8	ちゅうかめん 油 さとう ごま油	牛乳 かまぼこ ぶたにく しゅうまい ハム	しょうが きくらげ はくさい たけのこ コーン もやし ねぎ だいこん	
6 (水)	【いい歯の日献立】 ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 つぼ漬け入りごま和え 根菜汁	599 27.6	米 ごま	牛乳 油あげ とりにく みそ さんまかんろに	きゅうり キャベツ もやし つぼづけ たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ	
7 (木)	【日本よいとこ味めぐり献立～埼玉県～】 セルフかてめし 牛乳 ゼリーフライ ウスターソース まゆ玉汁	703 27.5	米 さとう 油 さといも もち こんにやく	牛乳 油あげ ゼリーフライ とりにく なると ぶたにく	にんじん ごぼう しいたけ こまつな だいこん	
8 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ はちみつレモンゼリー	662 25.8	米 油 はるさめ さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく たら あつあげ つくね	にんじん だいこん はくさい なかねぎ キャベツ もやし こまつな	
おかやまちせんしゅうじゅうかん	11 (月)	食パン 岡山県産ピオーネジャム 牛乳 ポトフ 岡山県産黒大豆のサラダ	645 27.4	食パン 油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ジャム	牛乳 とりにく ウインナー ツナ くらだいば	はくさい しめじ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん コーン
	12 (火)	豆乳クリームソーススパゲティ 牛乳 津山産梅ドレッシングサラダ	597 23.7	ソフトめん 油 米ご うめジャム さとう	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん マッシュルーム キャベツ だいこん コーン
	13 (水)	親子丼 牛乳 じゃこあえ 津山産新高梨ゼリー	603 25.7	米 ゼリー でんぶん 油	牛乳 しらすほし たまご とりにく	ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん はくさい もやし にんじん たまねぎ しいたけ
	14 (木)	鶏ごぼうごはん 牛乳 豚肉の津山産しょうが炒め 秋のみそ汁	601 27.6	とりごぼうごはん(米) 油 さとう さつまいも	牛乳 ぶたにく とうふ 油あげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ だいこん
	15 (金)	ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ 大根なます すまし汁	693 27.6	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも	牛乳 さば かまぼこ とうふ	しょうが なかねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ねぎ
18 (月)	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ	644 26.7	コッペパン でんぶん じゃがいも 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく	コーン きゅうり にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	
19 (火)	【リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 糸寒天のあえもの ミニ揚げパン	686 28.5	ちゅうかめん 油 さとう ごま油 油 コッペパン	牛乳 やきぶた ぶたにく ハム きなこ かんてん	しょうが にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ だいこん きゅうり	
20 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ゆず香あえ 豚汁	590 33.1	米 さとう じゃがいも	牛乳 かまぼこ さけのしおこうじづけ ぶたにく 油あげ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	
21 (木)	【リクエスト給食】 ビーフカレーライス 牛乳 ヨーヒー牛乳の素 ブロッコリーのサラダ	609 20.8	米 油 じゃがいも カレールウ さとう ヨーヒー牛乳のもと	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん キャベツ ブロッコリー	
22 (金)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	619 24.6	米 ごま油 でんぶん はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いら もやし きゅうり	
25 (月)	コッペパン 牛乳 アジフライ ささみサラダ トマトスープ	608 27.7	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく アジフライ ベーコン	コーン キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト チンゲンサイ	
26 (火)	五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ りんご	613 27.7	うどん でんぶん	牛乳 油あげ とりにく ちくわ こんぶ ひじき	にんじん たまねぎ しょうが しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし りんご	
27 (水)	【成名小学校6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ わかめ入り酢の物 ふきよせ汁	644 31.4	米 でんぶん 油 さとう なまふ さつまいも	牛乳 とりにく わかめ しらすほし かまぼこ	しょうが にんじん もやし キャベツ だいこん しめじ ごぼう ねぎ	
28 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 のりの中華あえ	593 25.5	米 油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 ぶたにく あつあげ ハム のり	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし だいこん チンゲンサイ きゅうり	
29 (金)	ごはん 牛乳 おでん おかかあえ	587 26.0	米 油 さといも こんにやく さとう	牛乳 ぎゅうにく あつあげ ひらてん ちくわ こんぶ かつおけずり	にんじん だいこん キャベツ もやし こまつな	

★太字は津山産の食材を、『おかやま産地消週刊』の太字は、岡山県産の食材を使用する予定です。この他、きゅうり、キャベツ、ねぎ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。

★都合により献立および食材を変更する場合があります。



リクエスト給食

こんだてめいふとじ  
献立名が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。

11月11～15日はおかやま産地消週間です!