



令和6年11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	中学生量	おもなざいりょう					
			からだつく 体を作るものになる	からだちよよし との調子を整える	エネルギーのものになる			
1 (金)	【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	718 38.2	牛乳 油あげ ハム	つくね ぶたにく こんぶ	にんじん はくさい ながねぎ キャベツ	たまねぎ キムチ チンゲンサイ もやし	うどん ごま油 さとう むらさきいもチップス	
5 (火)	【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	772 29.9	牛乳 たら つくね	ぶたにく あつあげ	にんじん はくさい ながねぎ こまつな	だいこん ながねぎ もやし	米 はるさめ さとう ゼリー	
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	701 31.1	牛乳 とりにく さんまかんろに	油あげ みそ	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう ねぎ	キャベツ つぼづけ れんこん にんじん	米 ごま	
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	838 32.0	牛乳 ゼリーフライ なると	油あげ とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ だいこん	ごぼう こまつな	米 さとう 油 さといも もち こんにやく	
8 (金)	チャンポン麺 牛乳 しゅうまい 中華あえ	741 34.5	牛乳 ぶたにく ハム	かまぼこ しゅうまい	しょうが はくさい コーン もやし ねぎ だいこん	きくらげ たけのこ にんじん きゅうり	ちゅうかめん 油 さとう ごま油	
お か や ま ち の し ょ う じ ょう か ん	11 (月)	食パン 岡山産ピオーネジャム 牛乳 ポトフ 岡山産黒大豆のサラダ	785 32.7	牛乳 ウインナー くろだいざ	とりにく ツナ	はくさい たまねぎ キャベツ コーン	しめじ にんじん さいいんげん	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
	12 (火)	ごはん 牛乳 さばの香味だれかけ 大根なます すまし汁	827 32.1	牛乳 かまぼこ	さば とうふ	しょうが だいこん チンゲンサイ えのきたけ	ながねぎ にんじん たまねぎ ねぎ	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも
	13 (水)	親子丼 牛乳 じゃこあえ 津山産新高梨ゼリー	713 29.8	牛乳 たまご	しらすぼし とりにく	ねぎ きりぼしだいこん はくさい もやし たまねぎ	ほうれんそう はくさい にんじん しいたけ	米 でんぶん ゼリー 油
	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	719 32.2	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく 油あげ	しょうが もやし たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	とりごぼうごはん(米) 油 さとう さつまいも
	15 (金)	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	718 27.9	牛乳 ベーコン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	さやいんげん キャベツ コーン ブロッコリー	ソフトめん 油 米こ うめジャム さとう
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	782 31.8	牛乳 とりにく	ベーコン	コーン にんじん はくさい	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	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	
19 (火)	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	739 28.5	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく にんじん たけのこ もやし	しょうが たまねぎ にら きゅうり	米 ごま油 でんぶん はるさめ さとう	
20 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ゆず香あえ 豚汁	705 38.8	牛乳 ぶたにく みそ	かまぼこ さけのしおこうじづけ 油あげ	キャベツ こまつな にんじん ねぎ	もやし ゆず だいこん	米 さとう じゃがいも	
21 (木)	【リクエスト給食】 ビーフカレーライス 牛乳 コーヒー牛乳の素 ブロッコリーのサラダ	724 23.9	牛乳	ぎゅうにく	にんにく にんじん だいこん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 油 じゃがいも カレールー さとう コーヒー牛乳のもと	
22 (金)	【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	799 33.0	牛乳 ぶたにく きなこ	やきぶた ハム かんでん	しょうが たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	にんじん コーン だいこん	ちゅうかめん ごま油 さとう コッペパン 油	
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	746 33.4	牛乳 とりにく	アジフライ ベーコン	コーン ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン 油 じゃがいも	
26 (火)	ごはん 牛乳 おでん おかかあえ	700 30.2	牛乳 あつあげ ちくわ かつおけずり	ぎゅうにく ひらてん こんぶ	にんじん キャベツ こまつな	だいこん もやし	米 油 さといも こんにやく さとう	
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	781 36.7	牛乳 わかめ かまぼこ	とりにく しらすぼし	しょうが もやし だいこん ごぼう	にんじん キャベツ しめじ ねぎ	米 油 なまふ さつまいも	
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	708 29.6	牛乳 あつあげ のり	ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ はくさい だいこん	にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり	米 でんぶん ごま油 さとう	
29 (金)	ごもく 五目あんかけうどん 牛乳 干草あえ りんご	742 32.7	牛乳 とりにく こんぶ	油あげ ちくわ ひじき	にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ もやし りんご	うどん でんぶん	

★太字は津山産の食材を、『おかやま産地消週間』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】
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!