

令和7年 10月		学 校 給 食 予 定 献 立 表				B班		津市中央学校給食センター		
実施日		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1日* (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	麦飯 牛乳 油淋鶏 小松菜ともやしのナムル 豆腐スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油	767	31.7
2	木	減量黒糖パン 牛乳 ミートソーススパゲッティ 大豆サラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト煮 小松菜	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油	734	30.1
3	金	麦飯 牛乳 鰹のごまソースからめ まこもたけのきんぴら 塩昆布あえ	かつお 豚肉	牛乳 塩昆布	人参	しょうが ごぼう まこもたけ 糸こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま ごま油	775	33.1
6	月	麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ 芋煮 たくあんの和え物	豆腐 赤みそ 牛肉	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ キャベツ たくあん漬	米 大麦 さとう さといも		690	23.8
7	火	麦飯 牛乳 厚揚げのみそ炒め 小松菜のツナあえ	豚肉 厚揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま ごま油	787	33.8
8	水	麦飯 牛乳 鯖の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツともやしのしそあえ	さわら 鶏肉	牛乳	人参 しそ粉	干ししいたけ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 じゃがいも	植物油	780	33.6
9	木	米粉入りパン 牛乳 さつまいものシチュー ごぼうサラダ	鶏肉 まぐろオイル漬	牛乳 生クリーム	人参	セロリー 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく きゅうり	米粉入りパン さつまいも 小麦粉 さとう	植物油 バター ごま マヨネーズ風ドレッシング	818	29.1
10	金	祭りずし 牛乳 いかのかりん揚げ みそ汁 しろもちくん	鶏肉 いか 厚揚げ 合わせみそ	のり 牛乳	人参 小松菜 ねぎ	れんこん 干ししいたけ しょうが 玉ねぎ	米 さとう でん粉 月見団子	ごま 植物油	800	34.3
14	火	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	ごま油 植物油 ごま	739	25.1
15	水	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き ごま酢あえ 湯葉のすまし汁	さわら 豆腐 湯葉	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	ごま	690	31.0
16	木	黒糖パン 牛乳 鮭のマリネ コールスロー 野菜のミルクスープ	さけ ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン でん粉 さとう じゃがいも	植物油	787	35.6
17	金	麦飯 牛乳 高野豆腐のたまごとじ チンゲン菜ともやしのおかかあえ ひじき佃煮	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節削り	牛乳 ひじき	人参 ねぎ チンゲン菜	干ししいたけ 玉ねぎ 糸こんにゃく もやし	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	733	31.2
20	月	麦飯 牛乳 豚肉のアングレーズ カレー風味スープ キャベツのオリーブオイルあえ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 さとう	植物油 オリーブ油	806	31.7
21	火	麦飯 牛乳 鰹の南部焼き キャベツの磯香あえ けんちん汁	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく 大根	米 大麦 さとう さといも	黒ごま ごま ごま油	690	32.7
22	水	麦飯 牛乳 鯖のみそ煮 ほうれん草ともやしのごまあえ 切干大根のうま煮	さば 赤みそ 油揚げ さつまあげ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが もやし 切干大根 干ししいたけ つきこんにゃく	米 大麦 さとう	ごま 植物油	783	33.3
23	木	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも ジュリアンスープ	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン でん粉 じゃがいも	植物油	718	30.4
24	金	麦飯 牛乳 豆腐のピリ辛煮 中華ごまだれサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	732	31.3
27	月	減量麦飯 牛乳 みそ煮込みうどん キャベツのあえもの ツナふりかけ	鶏肉 油揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう うどん	植物油 ごま	717	26.7
28	火	麦飯 牛乳 きのごカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	841	27.5
29	水	麦飯 牛乳 鮭のみそ焼き 大豆入りひじきの炒り煮 ほうれん草ともやしのおひたし	さけ 合わせみそ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	ごぼう 糸こんにゃく もやし	米 大麦 さとう	植物油	708	35.5
30	木	米粉入りパン 牛乳 豆腐のグラタン 白菜スープ ジャム	厚揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ 白菜	米粉入りパン いちごジャム	植物油	711	34.1
31	金	麦飯 牛乳 鰯のから揚げ 豚汁 小松菜ともやしのごまあえ	赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 いわし	人参 ねぎ 小松菜	しょうが ごぼう 大根 こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	738	30.2

＜たくさんのご応募ありがとうございました＞
津市の産物を使った学校給食献立コンクールを生徒のみなさんに募集したところ、11校から828件の応募をいただきました。応募された献立には、素敵なネーミングの献立や、きれいなイラストや実際に調理した写真を撮ったものなどがあり、食べてみたくなるものがたくさんありました。
1月の全国学校給食週間に応募の中から5点を取り入れます。

地産品

まこもたけ
 イネ科の植物「マコモ」の茎からとれる野菜です。ほのかな甘みと、適度な歯ごたえがあり、焼いても炒めても茹でても、美味しいです。津市でも栽培され、3日のまこもたけは、美杉町でとれたものを使ってきんぴらにします。
※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。