

令和5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 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		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食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	麦飯 牛乳 ビビンバ 米粉めん入りスープ	牛肉 赤みそ 豚肉	牛乳	ねぎ 小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ しめじ	米 大麦 さとう 米粉めん	植物油 ごま油 ごま	713	27.8
3 火	米粉入りパン 牛乳 豆腐のグラタン キャベツのオリーブオイルあえ 野菜スープ	厚揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも	植物油 オリーブ油	720	34.7
4 水	麦飯 牛乳 油淋鶏 小松菜と大根のナムル 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	にんにく 生姜 根深ねぎ 大根 玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 さとう はるさめ	ごま油 植物油 ごま	817	27.3
5 木	米粉入りパン 牛乳 ホキのハーブグリル ドレッシングサラダ 豆乳スープ	ホキ ベーコン 豆乳	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 玉ねぎ コーン	米粉入りパン パン粉 さとう コーンスターチ	オリーブ油 植物油	704	37.1
6 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 豆腐 油揚げ 合わせみそ	さざみのり 牛乳	人参 小松菜 ねぎ	干ししいたけ 生姜 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉 団子	ごま 植物油	797	33.3
10 火	麦飯 牛乳 厚揚げのみそ炒め キャベツともやしのしそあえ ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ねぎ しそ粉	生姜 玉ねぎ ごんにやく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま	782	32.2
11 水	麦飯 牛乳 かつおのごまがらめ けんちん汁 昆布キャベツ	かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	人参 ねぎ	生姜 ごぼう ごんにやく 大根 キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう さといも	植物油 ごま ごま油	792	36.1
12 木	米粉入りパン 牛乳 秋のにぎわいランチ ビーンズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参	セロリ 玉ねぎ しめじ キャベツ 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	770	29.1
13 金	麦飯 牛乳 鯖の照り焼き 豚汁 小松菜と切干し大根の和え物	鯖 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 ごんにやく 切干大根	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	773	36.5
16 月	麦飯 牛乳 きのこカレー 海藻サラダ 福神漬	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 海藻	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ 生姜 マッシュルーム キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま油	817	25.9
17 火	米粉入りパン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうサラダ いちごジャム	豚肉 大豆 まぐろオイル漬	牛乳	人参	セロリ 玉ねぎ ごぼう にんにく ごんにやく	米粉入りパン じゃがいも さとう いちごジャム	植物油 ごま マヨネーズ風ドレッシング	783	32.0
18 水	麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ 肉じゃが ひじきと野菜の和え物	一食用豆腐 赤みそ 牛肉 がんもどき	牛乳 ひじき	人参	干ししいたけ ごんにやく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	793	29.3
19 木	減量黒糖パン 牛乳 和風スパゲッティ スイートポテトサラダ	ベーコン	牛乳	人参	えのきたけ 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン	黒糖パン スパゲッティ さつまいも	植物油 バター	757	25.3
20 金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 豚のから揚げ まこもたけのきんぴら ほうれん草ともやしのごまあえ	豚肉	牛乳 餅	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう まこもたけ ごんにやく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	718	25.7
23 月	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 卵スープ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にら ねぎ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	米 大麦 ぎょうぎの皮 でん粉	ごま油 植物油 ごま	773	29.6
24 火	米粉入りパン 牛乳 鰻のカレー風味焼き コールスロー じゃがいものポタージュ	鰻	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ セロリ	米粉入りパン さとう じゃがいも 米粉	マヨネーズ風ドレッシング 植物油 バター	766	37.9
25 水	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き 切干大根のうま煮 小松菜ともやしの磯香あえ	鯖 油揚げ さつまいも	牛乳 さざみのり	人参 小松菜	切干大根 干ししいたけ ごんにやく もやし	米 大麦 さとう	植物油	779	35.5
26 木	黒糖パン 牛乳 鮭のムニエルベーキューソース キャベツのマスタードサラダ カンジャデガリーニャ	鮭 鶏肉	牛乳	ねぎ 人参 トマト煮	にんにく 生姜 キャベツ セロリ 玉ねぎ	黒糖パン 小麦粉 さとう でん粉 じゃがいも 米	植物油	700	37.2
27 金	麦飯 牛乳 いかのピリ辛焼き チンゲン菜のおかかあえ 芋煮	いか かつお節 牛肉	牛乳	チンゲン菜 人参	にんにく もやし ごんにやく 生姜 ごぼう しめじ 根深ねぎ	米 大麦 さとう でん粉 さといも		706	33.8
30 月	麦飯 牛乳 回鍋肉 青菜のスープ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油	696	30.2
31 火	伊勢茶きなご揚げパン 牛乳 うどん入り牛汁 れんこんサラダ	きな粉 牛肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ れんこん きゅうり 玉ねぎ ごんにやく	丸ロールパン さとう うどん	植物油 マヨネーズ風ドレッシング ごま	707	25.6

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、10校から941件の応募をいただきました。応募された献立には、きれいなイラストや実際に調理した写真を使ったものがありました。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「真菰」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、20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。



今月の旬の食材 まこもたけ、さつまいも、里芋、きのこを使っています。

