

令和6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		I類* (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	米粉入りパン 牛乳 和牛ハンバーグ チンゲン菜のサラダ ジュリアンスープ	牛肉 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 人参	玉ねぎ もやし キャベツ	米粉入りパン でん粉 さとう	植物油	697	32.9
2	水	キムチチャーハン 牛乳 油淋鶏 大根のナムル あおさと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ	人参 ねぎ	キムチ にんにく 生姜 根深ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ セロリー 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	818	28.8
3	木	米粉入りパン 牛乳 秋のにぎわいシチュー ごぼうサラダ	鶏肉 まぐろオイル漬	牛乳 生クリーム	人参	しめじ ごぼう 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	819	29.1
4	金	麦飯 牛乳 鰯のから揚げ 豚汁 もやしのごまあえ	赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 鰯	人参 ねぎ 小松菜	生姜 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
7	月	麦飯 牛乳 豆腐のピリ辛煮 中華風ごまだれサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	731	31.3
8	火	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	まぐろオイル漬	牛乳	人参	えのきたけ しめじ エリンギ コーン 玉ねぎ	黒糖パン スパゲッティ さつまいも	植物油 バター マヨネーズ風ドレッシング	815	27.3
9	水	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鰯の南部焼き まこもたけのきんぴら キャベツの磯香あえ	鰯 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	生姜 ごぼう まこもたけ こんにゃく キャベツ レモン果汁	米 大麦 さとう	ごま 植物油 ごま油	732	33.4
10	木	米粉入りパン 牛乳 鮭のレモンソースかけ かわり粉ふきいも 春雨スープ	鮭 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし	米粉入りパン 米粉 さとう でん粉 春雨 じゃがいも	植物油 ごま油	713	39.0
11	金	祭りずし 牛乳 かつおのから揚げ みそ汁 しろもちくん	鶏肉 かつお 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 生姜 玉ねぎ	米 さとう でん粉 串団子	ごま 植物油	802	38.9
15	火	米粉入りパン 牛乳 ヤンニョムチキン ごまキャベツ 豆腐スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米粉入りパン でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	789	33.7
16	水	麦飯 牛乳 鮭のみそ焼き 五目豆 キャベツともやしのしそあえ	鮭 合わせみそ 大豆 鶏肉	牛乳 角切り昆布	人参 しそ粉	ごぼう こんにゃく 干ししいたけ キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油	725	36.5
17	木	伊勢茶きなご揚げパン 牛乳 うどん入り牛汁 ひじきサラダ	きな粉 牛肉 焼きかまぼこ まぐろオイル漬	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	丸ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油 オリーブ油	702	26.7
18	金	麦飯 牛乳 鰯の一味焼き ごま酢あえ けんちん汁	鰯 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 大根	米 大麦 さとう さといも	ごま ごま油	727	34.4
21	月	麦飯 牛乳 チキンとうずら卵のアドボ シニガンスープ ヨーグルト	鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ だいこん レモン果汁	米 大麦 さとう でん粉 さといも	植物油	760	29.6
22	火	米粉入りパン 牛乳 豆腐のグラタン 白菜スープ いちごジャム	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
23	水	麦飯 牛乳 いかのチリソースかけ 拌三糸 中華野菜スープ	いか 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま油	761	29.2
24	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	鮭 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
25	金	麦飯 牛乳 さんまの生姜煮 ほうれん草ともやしのごまあえ 湯葉のすまし汁	豆腐 湯葉	牛乳 秋刀魚	ほうれん草 ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	ごま	739	28.9
28	月	麦飯 牛乳 厚揚げのみそ炒め 小松菜のツナあえ 焼きのり	豚肉 厚揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳 のり	人参 ねぎ 小松菜	生姜 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	793	34.6
29	火	米粉入りパン 牛乳 焼きコーンコロケ 小松菜スープ キャベツのマスタードサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ 人参 小松菜 ねぎ	コーン 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも でん粉 パン粉 さとう	バター 植物油	690	26.9
30	水	麦飯 牛乳 焼き鯖 チンゲン菜のおかかあえ 芋煮	鯖 かつお節 牛肉	牛乳	チンゲン菜 人参	もやし こんにゃく ごぼう しめじ 根深ねぎ	米 大麦 さとう さといも		780	34.7
31	木	米粉入りパン 牛乳 大豆入りキーマカレー 野菜スープ みかん	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ みかん	米粉入りパン 米粉 じゃがいも	植物油	706	36.1

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、9校から1033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調理し写真を撮ったものなどがありました。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、9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。

津まつり



10月12日と13日には、津まつりが開催されます。歴史ある祭りです。給食でも、祭りにちなんで、11日(金)に「祭りずし」と藤堂家の旗印「白もち三つ」をイメージした団子「シロモチくん」を取り入れました。

今月の旬の食材

まこもたけ、さつまいも、里芋、きのこ、みかん、秋刀魚を使っています。