



6月の予定献立表



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	6月 1日(木)	590kcal 20.9g	6月 2日(金)	596kcal 30.7g	6月 5日(月)	623kcal 22.5g	6月 6日(火)	608kcal 27.5g	6月 7日(水)	580kcal 23.7g
こんだて		ぎゅうにゅう しよくパン りんごジャム ABCトマトスープ きらきらポテトサラダ		ぎゅうにゅう ごはん ほっけのてりやき レモンあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう カミカミごはん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに わかめとふのみそじる		ぎゅうにゅう ごはん ししゃものからあげ にんじんシリシリ さわにわん		ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) カレーうどん チキンサラダ	
分類	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)
緑	玉ねぎ 80.0 にんじん 10.0	赤 牛乳 1本 黄 食パン 1枚 黄 りんごジャム 1個 赤 ぶた肉 20.0 緑 キャベツ 22.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 33.0 赤 ベーコン 2.5 赤 ショルダーベーコン 2.5 黄 ABCマカロニ 5.0 緑 パセリ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03 ケチャップ 5.0 緑 トマト缶 10.0 赤 スープベースチキン 5.0 黄 うす口しょうゆ 1.0 水 80.0 黄 じゃがいも 55.0 赤 ロースハム 5.0 緑 たまねぎ 8.0 緑 にんじん 7.0 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 ノンエッグマヨネーズ 8.0	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ほっけ(一汐・60g) 1切 こい口しょうゆ 3.5 みりん 1.4 酒 1.4 黄 上白糖 0.7 黄 片栗粉 0.4 水 2.0 緑 キャベツ 38.0 緑 にんじん 6.0 緑 レモン果汁 0.5 こい口しょうゆ 2.0 黄 上白糖 0.5 赤 ぶた肉 15.0 赤 豆腐 20.0 緑 にんじん 11.0 緑 だいこん 21.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 板こんにゃく 10.0 赤 信州みそ 8.0 緑 削り節 2.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 米 75.0 緑 切り干し大根 1.0 緑 にんじん 6.0 黄 油揚げ 7.0 赤 大豆(乾) 2.5 緑 しめじ 5.0 こい口しょうゆ 2.0 うす口しょうゆ 2.0 塩 0.5 酒 2.0 赤 牛肉 30.0 緑 ごぼう 33.0 緑 しょうが 1.0 酒 1.0 黄 三温糖 1.0 こい口しょうゆ 3.0 みりん 0.7 水 10.0 赤 おつゆふ 2.0 緑 カットわかめ(乾) 0.5 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ(精華町産) 33.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 信州みそ 8.0 削り節 2.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ししゃも(40g) 1~2本 黄 片栗粉 6.0 赤 油 3.0 緑 にんじん 30.0 赤 ツナ 12.0 黄 米油 0.2 黄 三温糖 0.6 うす口しょうゆ 0.6 酒 0.6 塩 0.1 こしょう 0.02 赤 ぶた肉 15.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 22.0 緑 葉ネギ 6.0 つきこんにゃく 10.0 うす口しょうゆ 3.0 酒 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 削り節 2.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 米 70.0 黄 うどん 60.0 赤 ぶた肉 25.0 赤 かまぼこ 10.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ(精華町産) 45.0 緑 葉ネギ 4.0 黄 カレー粉 0.7 黄 片栗粉 1.0 みりん 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02 こい口しょうゆ 4.5 うす口しょうゆ 2.5 黄 片栗粉 0.5 削り節 2.0 水 70.0 赤 ざざみフレーク 10.0 緑 キャベツ 27.0 緑 にんじん 6.0 とうもろこし 8.0 緑 レモン果汁 0.3 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 2.0 上白糖 1.0 黄 オリーブオイル 1.0					
6月 8日(木)	640kcal 27.5g	6月 9日(金)	596kcal 27.6g	6月 12日(月)	588kcal 22.9g	6月 13日(火)	732kcal 30.9g	6月 14日(水)	668kcal 29.1g	6月 15日(木)	636kcal 29.1g
ぎゅうにゅう こくとうパン ポークビーンズ かいそうサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのうめソース こまつなのあえもの なめこちくわのみそじる		ぎゅうにゅう ごはん じゃがぶたキムチ もやしのナムル		ぎゅうにゅう ごはん あげどりのあまぎソースあえ めかぶのみそじる		ぎゅうにゅう ナン きらきらドライカレー フルーツしらたま		ぎゅうにゅう さけわかめごはん こうやどふのにつけ あおとうのみそいため	
赤 牛乳 1本 黄 黒糖パン 1枚 赤 ぶた肉 20.0 赤 大豆(乾) 15.0 黄 じゃがいも(精華町産) 44.0 緑 たまねぎ 44.0 緑 にんじん 17.0 黄 油 1.0 ケチャップ 8.0 ウスターソース 2.0 トンカツソース 2.0 塩 0.4 こしょう 0.03 スープベースチキン 5.0 水 20.0 赤 ワイン 1.0 黄 上白糖 0.5 赤 ひじき(乾) 0.8 赤 きわかめ 0.5 赤 ロースハム 8.0 緑 にんじん 6.0 緑 とうもろこし 8.0 酢 2.0 塩 0.3 黄 オリーブオイル 1.0 黄 上白糖 0.5 赤 ヨーグルト 1個	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 とり肉(60g) 1切 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 0.8 黄 ねり梅 1.0 黄 三温糖 0.2 こい口しょうゆ 1.0 みりん 1.8 黄 片栗粉 0.2 水 4.0 緑 こまつな(精華町産) 18.0 緑 にんじん 6.0 緑 もやし 20.0 黄 すりごま 1.0 こい口しょうゆ 1.0 赤 花かつお 1.0 黄 上白糖 0.5 緑 なめこ(水煮) 10.0 赤 ちくわ 8.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ(精華町産) 27.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 信州みそ 8.0 削り節 2.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 酒 1.5 黄 じゃがいも 55.0 系こんにゃく 15.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ(精華町産) 33.0 緑 キムチ 20.0 緑 にら 4.0 黄 三温糖 2.0 こい口しょうゆ 5.0 みりん 2.0 米油 0.3 削り節 1.0 水 30.0 緑 もやし 40.0 緑 にんじん 11.0 黄 ごま油 0.5 酢 1.0 こい口しょうゆ 3.0 黄 上白糖 1.0 黄 一味唐辛子 0.02	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 とり肉 70.0 緑 しょうが 0.7 酒 1.4 黄 片栗粉 12.0 黄 米油 4.0 緑 葉ネギ 4.0 黄 上白糖 3.5 こい口しょうゆ 5.0 酢 2.8 緑 たまねぎ 27.0 緑 にんじん 8.0 赤 油揚げ 8.0 緑 キャベツ 17.0 赤 めかぶ(乾) 1.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 信州みそ 8.0 削り節 2.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 ナン 1個 赤 牛ミンチ 30.0 赤 ぶたミンチ 25.0 緑 にんじん 27.0 緑 たまねぎ(精華町産) 110.0 緑 ピーマン 11.0 ケチャップ 3.0 ウスターソース 0.5 トンカツソース 1.5 塩 0.5 こしょう 0.02 赤 ワイン 0.5 カレー粉 0.6 黄 米粉 2.0 黄 片栗粉 1.0 緑 みかん缶 20.0 緑 もも缶 15.0 緑 パイナップル缶 15.0 黄 白玉団子 20.0 白ワイン 1.0 黄 上白糖 3.0 水 6.0 塩 0.1	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 鮭わかめ 2.3 赤 高野豆腐 20.0 赤 とり肉 25.0 緑 しいたけ 4.0 緑 たまねぎ 44.0 緑 にんじん 16.0 黄 三温糖 2.5 うす口しょうゆ 5.0 酒 1.0 みりん 1.0 削り節 1.0 水 60.0 緑 青とう(精華町産) 30.0 赤 板こんにゃく 10.0 赤 ぶたミンチ 10.0 黄 油 1.0 こい口しょうゆ 1.0 黄 三温糖 1.0 みりん 1.0 赤 信州みそ 4.0						
		入梅の献立				6月4日~10日は、 「歯と口の健康週間」 よくかんで食べよう!		ししゃも1本40g 1~2年生:1本 3年生以上:2本			

献立に使用している食品を記載しています。

中学年(3・4年生)の量です。

食べ物の三色分けを書いています。
赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

食育の日
~おはなし給食~
「じゃがいもポテトくん」より
きらきらポテトサラダ
6月はじゃがいもを使った料理がたくさん登場します!
どんな料理に変身しているかな?



入梅の献立