



# 8・9月の予定献立表(小学校)



カルちゃん




カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん

カミカミ献立のときに登場するよ。

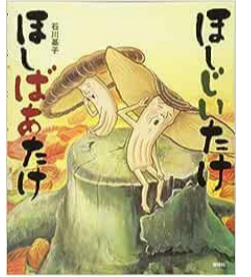
精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	8月 30日(水)	643kcal	21.6g	8月 31日(木)	676kcal	25.8g	9月 1日(金)	748kcal	26.9g	9月 4日(月)	582kcal	23.0g		
<p>こんだて</p> <p>たべもの三色分</p> <p>赤(あか)のたべもの</p> <p>からだをつくるもとになる</p> <p>緑(みどり)のたべもの</p> <p>からだのちようしをととのえる</p> <p>黄(き)のたべもの</p> <p>はたらくちからのもとになる</p> <p>☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。</p>				ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ごはん そばろどんのぐ なつやさいみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめごはん とりにくのからあげ いろいろやさいのスープ	ぎゅうにゅう ごはん すきやき こまつなのおひたし	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 黄 大麦 5.0 赤 ぶた肉 35.0 赤 塩 0.1 緑 しょう油 0.03 緑 たまねぎ 88.0 緑 にんじん 25.0 黄 じゃがいも 44.0 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 黄 オリーブオイル 1.0 黄 米粉 5.0 黄 カレー粉 0.8 緑 ケチャップ 5.0 塩 0.3 緑 りんご 2.0 ターメリック 0.01 ココナッツミルク 3.0 ウスターソース 2.0 トンカツソース 3.0 黄 こいロしようゆ 2.0 黄 上白糖 0.5 黄 スープベースチキン 10.0 赤 ワイン 1.0 緑 チャツネ 2.0 水 40.0 緑 キャベツ 33.0 緑 にんじん 16.0 酢 2.0 塩 0.3 しょう油 0.03 黄 オリーブオイル 1.0 黄 上白糖 0.5	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 どりミンチ 25.0 赤 ぶたミンチ 25.0 緑 にんにく 22.0 緑 つきこんにやく 30.0 緑 さやいんげん 5.0 緑 しょうが 1.0 黄 こいロしようゆ 3.0 黄 うすロしようゆ 1.5 酒 1.0 黄 みりん 1.0 黄 上白糖 1.0 赤 油揚げ 5.0 赤 たまねぎ 24.0 緑 なす 22.0 緑 かぼちゃ(精華町産) 33.0 緑 葉ネギ 4.0 赤 信州みそ 8.0 黄 削り節 2.0 水 100.0 黄 ぶどうゼリー 1個	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 炊き込みワカメ 2.0 赤 どり肉 70.0 緑 にんにく 1.0 緑 しょうが 1.0 黄 うすロしようゆ 2.7 黄 こいロしようゆ 0.7 黄 塩 0.2 黄 酒 1.0 黄 片栗粉 12.0 黄 米油 8.0 赤 ウインナー 10.0 緑 キャベツ 33.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 26.0 緑 セロリー 6.0 黄 塩 0.3 黄 しょう油 0.03 黄 うすロしようゆ 2.5 白ワイン 1.0 黄 ローリエ 0.01 黄 スープベースチキン 5.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 牛肉 40.0 赤 酒 1.0 緑 こいロしようゆ 1.0 赤 はくさい 40.0 赤 焼き豆腐 25.0 赤 糸こんにやく 20.0 緑 たまねぎ 66.0 緑 葉ネギ 6.0 黄 酒 1.0 黄 三温糖 3.0 赤 こいロしようゆ 5.0 赤 みりん 0.5 赤 水 20.0 緑 こまつな 22.0 緑 もやし 35.0 黄 こいロしようゆ 2.0 黄 上白糖 1.0						
9月 5日(火)	685kcal	29.4g	9月 6日(水)	582kcal	20.0g	9月 7日(木)	610kcal	28.8g	9月 8日(金)	613kcal	22.7g	9月 11日(月)	637kcal	28.8g	9月 12日(火)	657kcal	30.6g
ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため なめこちくわのみそしる				ぎゅうにゅう こがたコッペパン イタリアンスパゲティ キャベツのマヨサラダ	ぎゅうにゅう どうもろこしごはん あじのたつたあげ どうふのすまししる	ぎゅうにゅう ごはん マーポーなす トッポギスープ	ぎゅうにゅう こくとうしよくパン ハンバーグ カレーポトフ	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに キャベツのこんぶあえ さわにわん	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 50.0 緑 たまねぎ 55.0 緑 つきこんにやく 25.0 緑 しょうが 3.0 緑 にんじん 18.0 黄 こいロしようゆ 4.0 黄 上白糖 1.0 黄 酒 1.0 黄 いりごま 1.0 黄 ごま油 1.0 緑 なめこ水煮 5.0 赤 ちくわ 10.0 緑 にんじん 11.0 緑 キャベツ 22.0 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 小型コッペパン 1個 黄 スパゲティ 25.0 緑 たまねぎ 65.0 緑 にんじん 16.0 赤 ウインナー 15.0 緑 ピーマン 7.0 緑 マッシュルーム水煮 10.0 黄 ケチャップ 16.0 黄 ウスターソース 2.0 黄 トンカツソース 2.0 黄 上白糖 0.6 黄 塩 0.3 黄 しょう油 0.1 黄 米油 0.5 緑 キャベツ 35.0 緑 にんじん 6.0 緑 たまねぎ 8.0 緑 ホールコーン 5.0 黄 ノンエッグマヨネーズ 8.0 黄 こいロしようゆ 0.5 黄 酢 0.5	赤 牛乳 1本 黄 米 75.0 緑 ホールコーン 15.0 酒 1.0 塩 0.3 黄 うすロしようゆ 3.0 黄 こんぶ 1.0 赤 あじ50g 1切 緑 しょうが 1.0 酒 1.0 黄 こいロしようゆ 2.0 黄 片栗粉 6.0 黄 米油 6.0 赤 豆腐 20.0 緑 油揚げ 5.0 緑 だいこん 22.0 緑 にんじん 11.0 緑 こまつな(精華町産) 16.0 緑 葉ネギ 9.0 赤 塩 0.2 黄 うすロしようゆ 2.5 緑 削り節 1.0 黄 こんぶ 1.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶたミンチ 12.0 赤 ぶた肉 12.0 赤 なす 66.0 緑 にんじん 13.0 緑 たまねぎ 33.0 緑 しいたけ 3.0 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.1 黄 米油 0.4 黄 上白糖 0.7 黄 こいロしようゆ 1.4 酒 1.0 赤 赤みそ 5.0 黄 ごま油 0.4 黄 トウバンジャン 0.1 黄 片栗粉 1.0 赤 どり肉 15.0 黄 トッポギ 20.0 緑 たまねぎ 22.0 緑 にんじん 11.0 緑 キャベツ 12.0 黄 葉ネギ 4.0 黄 塩 0.2 黄 しょう油 0.02 黄 うすロしようゆ 3.0 黄 こいロしようゆ 1.5 黄 スープベースチキン 6.0 水 100.0	赤 牛乳 1本 黄 黒糖パン 1枚 赤 ハンバーグ(80g) 1個 緑 マッシュルーム水煮 6.0 緑 トマト缶 18.0 緑 ケチャップ 4.0 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブオイル 0.5 黄 三温糖 0.6 黄 ウスターソース 0.6 赤 ワイン 0.8 黄 スープベースチキン 1.0 黄 塩 0.1 黄 しょう油 0.01 赤 どり肉 10.0 赤 ウインナー 15.0 黄 じゃがいも 22.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 22.0 緑 キャベツ 22.0 緑 セロリー 5.0 緑 パセリ 1.0 黄 しょう油 0.03 黄 うすロしようゆ 1.0 黄 塩 0.3 黄 スープベースチキン 5.0 黄 カレー粉 0.3 水 80.0	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 さば(60g) 1切 緑 しょうが 2.0 赤 信州みそ 5.0 黄 こいロしようゆ 1.0 黄 酒 3.0 黄 三温糖 2.0 黄 みりん 2.0 黄 水 15.0 緑 キャベツ 44.0 緑 にんじん 6.0 赤 塩こんぶ 2.0 黄 こいロしようゆ 0.2 赤 ぶた肉 15.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 17.0 緑 だいこん 22.0 緑 葉ネギ 6.0 黄 つきこんにやく 10.0 黄 うすロしようゆ 3.5 黄 酒 0.3 黄 しょう油 0.02 黄 削り節 2.0 水 100.0			


9月 13日(水)	633kcal 26.6g	9月 14日(木)	643kcal 24.7g	9月 15日(金)	626kcal 20.4g	9月 19日(火)	626kcal 25.4g	9月 20日(水)	616kcal 23.0g	9月 21日(木)	610kcal 28.9g
ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン なすのミートグラタン オニオンスープ		ぎゅうにゅう ごはん にくかぼちゃ あつあげとわかめのみそじる		ぎゅうにゅう チャーハン だいがくも ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ツナだいたごはん あげごぼうのあまからに きのこたっぷりみそじる		ぎゅうにゅう ごはん ピリからとりにくじゃが こまつなとコーンのかわりあえ		ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそマヨやき あっさりづけ たまねぎとかまぼこのすましじる	

分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	国産小麦パン	1個	黄	米	80.0	黄	米	65.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0			
黄	マカロニ シェル	13.0	緑	かぼちゃ	70.0	黄	焼きぶた	20.0	赤	ツナ	20.0	黄	米	80.0			
赤	牛ミンチ	15.0	赤	ぶた肉	30.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	大豆(乾燥)	10.0	赤	とり肉	40.0			
赤	ぶたミンチ	15.0	酒	1.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	15.0	黄	じゃがいも	66.0				
緑	なす	22.0	緑	たまねぎ	30.0	緑	ホールコーン	15.0	こいロしょうゆ	3.0	系こんにやく	15.0	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0		
緑	たまねぎ	44.0	緑	にんじん	15.0	塩	0.3	酒	2.0	緑	にんじん	11.0	黄	三温糖	0.5		
緑	にんじん	8.0	緑	ごぼう	10.0	こしょう	0.01	黄	三温糖	1.5	緑	たまねぎ	33.0	緑	キャベツ	27.0	
緑	マッシュルーム水煮	5.0	系こんにやく	20.0	こいロしょうゆ	1.0	黄	しょうが	1.0	緑	キムチ	25.0	緑	きゅうり	22.0		
黄	米油	0.5	黄	米油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	米油	0.5	緑	にら	4.00	緑	にんじん	6.0
赤	赤ワイン	1.5	こいロしょうゆ	5.0	黄	さつまいも	66.0	緑	ごぼう	38.0	黄	三温糖	2.0	赤	塩こんぶ	2.0	
黄	ケチャップ	11.0	黄	三温糖	3.0	黄	米油	6.0	黄	片栗粉	5.0	黄	こいロしょうゆ	5.0	赤	みりん	1.0
緑	トマトピューレー	13.0	みりん	1.0	黄	上白糖	3.0	黄	米油	3.0	黄	みりん	2.0	赤	かまぼこ	15.0	
黄	ウスターソース	1.5	赤	厚揚げ	20.0	こいロしょうゆ	2.0	黄	三温糖	1.2	黄	米油	0.3	緑	にんじん	11.0	
黄	デミグラスソース	3.0	赤	カットわかめ(乾燥)	0.5	みりん	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.4	水	20.0	緑	たまねぎ	33.0		
赤	にんにく	0.2	緑	たまねぎ	22.0	水	2.0	黄	いりごま	1.5	緑	こまつな	12.0	緑	葉ネギ	4.0	
赤	塩	0.1	緑	もやし	15.0	赤	とり肉	15.0	赤	ぶた肉	10.0	緑	きゅうり	22.0	緑	うすロしょうゆ	3.0
赤	こしょう	0.01	緑	葉ネギ	4.0	緑	たまねぎ	17.0	緑	たまねぎ	27.0	緑	にんじん	8.0	赤	みりん	0.5
赤	ピザ用チーズ	8.0	赤	信州みそ	8.0	緑	はくさい	12.0	緑	にんじん	8.0	緑	ホールコーン	10.0	黄	塩	0.1
赤	ベーコン	2.5	赤	削り節	2.0	緑	にんじん	7.0	緑	えのきたけ	8.0	黄	いりごま	1.0	黄	削り節	1.0
赤	ショルダーベーコン	2.5	水	100.0	緑	しいたけ	5.0	緑	しめじ	8.0	黄	うすロしょうゆ	2.5	黄	こんぶ	1.0	
緑	にんじん	15.0	緑	しいたけ	5.0	緑	もやし	12.0	緑	しいたけ	4.0	黄	上白糖	0.9	水	100.0	
緑	たまねぎ	44.0	赤	カットわかめ(乾燥)	0.2	赤	葉ネギ	4.0	緑	葉ネギ	4.0						
緑	セロリー	6.0	緑	葉ネギ	4.0	赤	塩	0.3	赤	信州みそ	8.0						
緑	パセリ	0.5	塩	うすロしょうゆ	4.0	うすロしょうゆ	4.0	水	100.0	削り節	2.0						
黄	塩	0.3	スープベースチキン	4.0	水	100.0				水							
黄	こしょう	0.03	水	100.0													
黄	うすロしょうゆ	1.5															
黄	スープベースチキン	5.0															
黄	水	100.0															

食育の日  
～おはなし給食～  
「ほしじいたけほしばあつけ」より  
きのこたっぷりみそ汁



9月 22日(金)	596kcal 25.1g	9月 25日(月)	653kcal 25.7g	9月 26日(火)	645kcal 29.7g	9月 27日(水)	791kcal 33.8g	9月 28日(木)	609kcal 23.3g	9月 29日(金)	680kcal 25.8g
-----------	------------------	-----------	------------------	-----------	------------------	-----------	------------------	-----------	------------------	-----------	------------------

ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム ポークビーンズ ハムサラダ		ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとだいいこんのにつけ ちくわのいそべあげ		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのてりやき きやべつのごまあえ ぐたくさんみそじる		ぎゅうにゅう ミルクパン さけフライ そえきやべつ コンソメスープ		ぎゅうにゅう ごはん にんじんふりかけ ぎゅうにくとごぼうのしぐれに さつまいものみそじる		ぎゅうにゅう ごはん にくみそひじきどん つきみしる おつきみだんご	お月見 献立
---	--	--	---	--	--	---	--	---	--	--	-----------

分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	食パン	1枚	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	赤	米	80.0			
黄	イチゴジャム	1個	赤	ぶた肉	20.0	赤	とり肉(60g)	1切	赤	さけ(60g)	1切	緑	にんじん	22.0			
赤	ぶた肉	20.0	黄	米油	1.0	塩	0.5	塩	0.1	赤	ちりめんじゃこ	5.0	赤	ぶたミンチ	20.0		
赤	大豆(乾)	15.0	緑	だいいこん	95.0	こしょう	0.1	こしょう	0.0	黄	米油	0.5	赤	とりミンチ	20.0		
黄	じゃがいも	44.0	緑	にんじん	17.0	こいロしょうゆ	5.0	黄	小麦粉	8.0	塩	0.1	緑	たまねぎ	33.0		
緑	たまねぎ	44.0	緑	さやいんげん	5.0	みりん	1.8	水	4.0	赤	牛肉	20.0	緑	しょうが	0.6		
緑	にんじん	16.0	赤	厚揚げ	20.0	酒	1.5	黄	パン粉	10.0	緑	ごぼう	33.0	緑	にんにく	0.6	
黄	米油	1.0	系こんにやく	10.0	黄	上白糖	2.4	黄	米油	10.0	緑	しょうが	1.0	赤	信州みそ	5.6	
黄	ケチャップ	8.0	こいロしょうゆ	5.0	黄	片栗粉	0.6	黄	ノンエッグタルタルソース(個袋)	1個	酒	1.0	黄	三温糖	2.7		
黄	ウスターソース	2.0	黄	三温糖	2.0	緑	キャベツ	22.0	緑	キャベツ	33.0	黄	三温糖	1.0	こいロしょうゆ	1.3	
黄	トンカツソース	2.0	みりん	1.0	緑	にんじん	7.0	塩	0.3	塩	0.3	こいロしょうゆ	3.0	みりん	1.3		
黄	塩	0.4	酒	1.0	緑	こまつな(精華町産)	16.0	赤	ウインナー	10.0	みりん	0.7	酒	1.3	黄	米油	0.2
黄	こしょう	0.03	削り節	0.5	黄	すりごま	1.0	緑	たまねぎ	33.0	水	10.0	黄	こいロしょうゆ	1.3		
黄	スープベースチキン	5.0	水	20.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	緑	にんじん	11.0	黄	さつまいも	33.0	赤	とり肉	10.0	
黄	水	20.0	赤	ちくわ		黄	上白糖	1.0	緑	ホールコーン	8.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	5.0
黄	赤ワイン	1.0	赤	青のり	0.1	赤	ぶた肉	20.0	緑	キャベツ	22.0	緑	たまねぎ	22.0	黄	ざといも	20.0
黄	上白糖	0.5	黄	小麦粉	7.0	緑	だいいこん	22.0	緑	パセリ	0.5	赤	油揚げ	8.0	緑	たまねぎ	27.0
赤	ロースハム	10.0	水	8.0	緑	たまねぎ	22.0	塩	0.3	緑	葉ネギ	4.0	緑	ごぼう	7.0		
緑	キャベツ	33.0	黄	米油	5.0	緑	にんじん	7.0	こしょう	0.03	赤	信州みそ	8.0	緑	しいたけ	4.0	
緑	たまねぎ	11.0			緑	板こんにやく	10.0	うすロしょうゆ	2.0	うすロしょうゆ	2.0	削り節	8.0	緑	葉ネギ	4.0	
黄	塩	0.3	ちくわ	1本	赤	葉ネギ	4.0	スープベースチキン	5.0	水	100.0	水	4.0	緑	うすロしょうゆ	3.0	
黄	こしょう	0.03	1～3年	2本	赤	信州みそ	8.0	水	100.0			塩	0.3	黄	塩	0.3	
黄	酢	2.0	4年～		削り節	2.0						酒	1.0	黄	削り節	2.0	
黄	上白糖	0.5			水	100.0						水	100.0	黄	水	100.0	
黄	オリーブオイル	0.5										黄	白玉団子	40.0	黄	こいロしょうゆ	3.0
												黄	上白糖	5.0	黄	みりん	2.0
												黄	片栗粉	1.0	黄	水	6.0

今年の十五夜は、9月29日(金)です。中秋の名月ともよばれます。月を眺めて、いもや団子をお供えます。