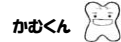


8・9月の予定献立表(小学校)



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)

こんだて

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。
中学生は、約1.3倍の量です。

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」

☆食品名の横に、どの色の
グループの食べ物か書いています。

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのもとなる

8月29日(木)		655kcal 21.3g	8月30日(金)		652kcal 24.7g	9月2日(月)		616kcal 23.3g
きゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー フルーツポンチ			きゅうにゅう ごはん(すくなめ) にくみそめん かまぼこのすましじる			きゅうにゅう ごはん ハンバーグ オニオンソース とりにくとやさいのはるめスープ		
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
黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	米	80.0
黄	大麦	5.0	黄	中華麺	60.0	黄	ハンバーグ(60g)	1個
赤	ぶた肉	25.0	黄	ぶたミンチ	25.0	緑	たまねぎ	27.0
黄	オリーブオイル	1.0	緑	たまねぎ	42.0	緑	えのきたけ	11.0
黄	赤ワイン	1.0	緑	にんじん	6.0	緑	にんにく	0.2
	塩	0.1	緑	にんにく	0.3	黄	米油	0.2
緑	こしょう	0.03	緑	しょうが	0.5		酒	2.0
緑	にんにく	0.3	緑	葉ねぎ	4.0		こいロしょうゆ	2.0
緑	しょうが	0.6	黄	トウバンジャン	0.01	黄	上白糖	1.0
黄	カレー粉	0.8	黄	米油	0.5	黄	みりん	2.0
緑	たまねぎ	88.0	緑	もやし	40.0	黄	片栗粉	0.2
黄	にんじん	27.0	赤	赤みそ	5.0	水	水	5.0
黄	じゃがいも	44.0	黄	上白糖	1.0	赤	とり肉	10.0
緑	りんご	3.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	春雨	4.0
	チャップ	2.0	酒	酒	2.0	緑	キャベツ	22.0
	ココナッツミルク	3.0	みりん	みりん	1.0	緑	にんじん	11.0
黄	塩	0.5	赤	かまぼこ	15.0	緑	たまねぎ	22.0
	こいロしょうゆ	2.0	緑	にんじん	8.0	緑	セロリ	4.0
黄	上白糖	0.5	緑	たまねぎ	32.0	緑	塩	0.3
	ウスターソース	2.0	黄	こまつな	16.0		こしょう	0.03
	とんかつソース	3.0	黄	うすロしょうゆ	3.0		うすロしょうゆ	3.0
	スープベースチキン	10.0	みりん	みりん	0.5		スープベースチキン	5.0
	ケチャップ	5.0	塩	塩	0.3		水	100.0
	チャツネ	2.0	こんぶ	こんぶ	0.3			
	水	40.0	削り節	削り節	1.0			
緑	バイン缶	20.0	水	水	100.0			
緑	もも缶	15.0						
緑	みかん缶	25.0						
黄	白ワイン	1.0						
	上白糖	3.0						
	水	6.0						
	塩	0.05						
9月3日(火)		648kcal 28.4g	9月4日(水)		668kcal 28.2g	9月5日(木)		617kcal 24.4g
きゅうにゅう ごはん マーボーあつあげ きゅうりのすのもの			きゅうにゅう ミルクパン しろみさかなフライ そえキャベツ トマトスープ			きゅうにゅう ごはん にくいかにぼちゃ たまねぎのみそじる		
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)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	ミルクパン(60g)	1個	黄	米	80.0
赤	ぶたミンチ	15.0	黄	メルルーサ(50g)	1切	赤	ぶた肉	25.0
赤	ぶた肉	15.0	塩	塩	0.1	緑	かぼちゃ(精華町産)	66.0
赤	厚揚げ	80.0	こしょう	こしょう	0.01	黄	酒	1.0
緑	にんじん	16.0	黄	小麦粉	8.0	緑	たまねぎ	27.0
緑	たまねぎ	50.0	水	水	3.0	緑	こぼろ	6.0
緑	葉ねぎ	4.0	黄	パン粉	10.0	黄	さやいんげん	5.0
緑	しいたけ	4.0	黄	米油	10.0	黄	米油	5.0
緑	しょうが	0.6	黄	とんかつソース	2.0	黄	こいロしょうゆ	3.5
緑	にんにく	0.2	黄	ウスターソース	1.0	黄	三温糖	2.0
黄	米油	0.5	黄	上白糖	0.3	黄	みりん	1.0
黄	三温糖	1.5	黄	キャベツ	0.3	黄	水	10.0
黄	こいロしょうゆ	2.0	塩	塩	0.2	緑	たまねぎ	32.0
	酒	0.5	赤	ショルダーベーコン	5.0	緑	えのきたけ	11.0
赤	みりん	0.5	黄	じゃがいも	16.0	緑	にんじん	11.0
赤	赤みそ	7.0	緑	にんじん	16.0	黄	油揚げ	10.0
黄	ごま油	0.3	緑	たまねぎ	32.0	緑	葉ねぎ	4.0
黄	トウバンジャン	0.05	緑	トマト缶	10.0	赤	信州みそ	8.0
	片栗粉	1.0	緑	パセリ	0.5	赤	削り節	2.0
	水	20.0	塩	塩	0.3	赤	水	100.0
緑	きゅうり	32.0	こしょう	こしょう	0.02			
赤	カットわかめ(乾)	0.5	黄	ケチャップ	5.0			
	塩	0.1	黄	うすロしょうゆ	2.0			
	こいロしょうゆ	1.0	黄	スープベースチキン	5.0			
黄	三温糖	0.8	水	水	100.0			
	酢	1.0						
9月6日(金)		619kcal 25.1g	9月9日(月)		670kcal 28.1g	9月10日(火)		673kcal 27.8g
きゅうにゅう ツナカレーピラフ えだまめのクリームスープ フレンチサラダ			きゅうにゅう ごはん ずぶた わかめスープ			きゅうにゅう ごはん やきそば にらともやしのおひたし ふのみそじる		
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)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0
黄	カレー粉	0.4	赤	ぶた肉	50.0	赤	さば(一汐・60g)	1切
黄	スープベースチキン	0.5	黄	こいロしょうゆ	1.0	緑	にら	8.0
黄	塩	0.4	黄	酒	1.0	緑	もやし	40.0
黄	こしょう	0.01	緑	しょうが	1.0	緑	にんじん	6.0
黄	米油	0.2	黄	片栗粉	5.0	黄	こいロしょうゆ	2.0
赤	ツナ	10.0	黄	米油	6.0	黄	上白糖	1.0
赤	ひじき(乾)	0.5	緑	にんじん	16.0	黄	おつゆふ	2.0
緑	たまねぎ	9.0	緑	たまねぎ	33.0	赤	ちくわ	10.0
緑	たまねぎ	11.0	緑	たけのこ(水煮)	10.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0
塩	塩	0.2	緑	しいたけ	4.0	緑	にんじん	11.0
こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.0	緑	ピーマン	6.0	緑	たまねぎ	32.0
カレー粉	カレー粉	0.2	黄	三温糖	1.7	赤	信州みそ	8.0
とんかつソース	とんかつソース	0.5	黄	こいロしょうゆ	1.7	赤	削り節	2.0
赤	とり肉	15.0	赤	こいロしょうゆ	2.5	赤	水	100.0
塩	塩	0.1	赤	みりん	0.8			
こしょう	こしょう	0.01	黄	酢	1.7			
白ワイン	白ワイン	1.0	赤	カットわかめ(乾)	0.3			
じゃがいも	じゃがいも	22.0	赤	とり肉	20.0			
にんじん	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	26.0			
たまねぎ	たまねぎ	42.0	緑	にんじん	8.0			
わき枝豆	わき枝豆	15.0	緑	葉ねぎ	4.0			
クリームコーン	クリームコーン	40.0	黄	塩	0.3			
豆腐	豆腐	30.0	黄	こしょう	0.03			
こしょう	こしょう	0.6	黄	うすロしょうゆ	3.0			
スープベースチキン	スープベースチキン	0.03	黄	スープベースチキン	4.0			
水	水	20.0	黄	ごま油	0.5			
緑	キャベツ	38.0	黄	水	100.0			
きゅうり	きゅうり	8.0						
たまねぎ	たまねぎ	11.0						
塩	塩	0.3						
こしょう	こしょう	0.02						
酢	酢	1.5						
上白糖	上白糖	0.8						
オリーブオイル	オリーブオイル	0.5						

9月11日(水)		559kcal	9月12日(木)		580kcal	9月13日(金)		602kcal	9月17日(火)		574kcal	9月18日(水)		708kcal	9月19日(木)		736kcal			
		22.1g			23.3g			25.1g			24.3g			26.0g			28.8g			
ぎゅうにゅう こがたコッペパン ぎゅうにくときのこのスパゲティ レモンサラダ れいとうみかん			ぎゅうにゅう ごはん こうやどんぶりのぐ チンゲンサイのスープ			ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとだいこんのにつけ だいのすかりぽりあげ			ぎゅうにゅう こくとうパン トマトにこみ コーンソテー			ぎゅうにゅう ごはん にくみそひじきどんのぐ つきみじる おつきみだんご			ぎゅうにゅう ごはん チキンなんばん ひやじる～あたためました～					
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)	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	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	小型コッペパン(40g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	黒糖食パン(50g)	2枚	黄	米	80.0	黄	米	80.0			
黄	スパゲティ	25.0	赤	ぶたミンチ	40.0	赤	ぶた肉	20.0	赤	ぶた肉	30.0	赤	ひじき(乾)	2.0	赤	とり肉(50g)	1切			
赤	牛肉	20.0	緑	にんじん	16.0	黄	米油	0.5	0.1	赤	ぶたミンチ	20.0	黄	片栗粉	8.0	黄	片栗粉	8.0		
緑	こまつな(精華町産)	11.0	緑	葉ねぎ	8.0	緑	大根	95.0	0.01	赤	とりミンチ	20.0	黄	米油	8.0	黄	米油	8.0		
緑	しめじ	16.0	緑	たまねぎ	27.0	緑	にんじん	16.0	1.0	緑	たまねぎ	33.0	黄	上白糖	1.1	黄	上白糖	1.1		
緑	えのきたけ	11.0	赤	高野豆腐(寿司用)	2.5	緑	さやいんげん	5.0	77.0	緑	しょうが	0.6	黄	酢	1.7	黄	酢	1.7		
緑	たまねぎ	45.0	緑	切り干し大根	2.5	赤	さつま揚げ	15.0	21.0	緑	にんにく	0.3	0.3	こいロしょうゆ	1.7	0.3	こいロしょうゆ	1.7		
黄	オリーブオイル	1.2	緑	しょうが	0.5	0.5	板こんにやく	15.0	44.0	赤	信州みそ	5.6	1.3	水	4.0	1.3	水	4.0		
緑	にんにく	0.2	黄	米油	0.5	0.5	こいロしょうゆ	3.0	30.0	黄	三温糖	2.7	黄	ノンエッグタルタルソース(缶)	1個	黄	ノンエッグタルタルソース(缶)	1個		
	塩	0.2	黄	こしょう	0.01	0.1	うすロしょうゆ	2.0	6.0	緑	こいロしょうゆ	1.3	赤	さば(水煮)	10.0	1.3	さば(水煮)	10.0		
	酒	1.0	赤	三温糖	1.8	黄	三温糖	2.0	8.0	赤	酒	1.3	赤	豆腐	25.0	1.3	豆腐	25.0		
	みりん	2.0	赤	みりん	6.0	1.0	みりん	1.0	0.3	黄	みりん	1.3	緑	きゅうり	11.0	0.3	きゅうり	11.0		
	こいロしょうゆ	2.5	0.5	こいロしょうゆ	0.5	0.5	酒	1.0	2.0	黄	米油	0.5	緑	たまねぎ	17.0	0.5	たまねぎ	17.0		
	こしょう	0.01	0.3	みりん	0.3	0.3	削り節	0.5	0.5	赤	とり肉	10.0	緑	しょうが	0.6	0.6	しょうが	0.6		
緑	キャベツ	33.0	0.5	酒	0.5	0.5	大豆(乾)	20.0	0.04	赤	さといも	20.0	緑	葉ねぎ	4.0	20.0	葉ねぎ	4.0		
緑	にんじん	6.0	0.2	カレー粉	0.2	赤	片栗粉	12.0	5.0	緑	たまねぎ	27.0	黄	すりごま	1.5	27.0	すりごま	1.5		
緑	ホールコーン	10.0	黄	片栗粉	1.0	4.5	2.0	スープベースチキン	30.0	緑	えのきたけ	7.0	赤	信州みそ	8.0	7.0	信州みそ	8.0		
黄	オリーブオイル	0.5	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	かえりじゃこ	2.0	10.0	赤	ワインナー(6mmカット)	10.0	緑	にんじん	6.0	6.0	にんじん	6.0		
酢	レモン果汁	0.5	緑	チンゲンサイ	26.0	黄	米油	1.0	1.0	緑	にんじん	11.0	緑	葉ねぎ	4.0	4.0	葉ねぎ	4.0		
緑	レモン果汁	0.5	緑	にんじん	11.0	黄	上白糖	2.0	1.5	緑	たまねぎ	3.0	3.0	うすロしょうゆ	3.0	3.0	うすロしょうゆ	3.0		
塩	塩	0.2	緑	たまねぎ	22.0	黄	こいロしょうゆ	1.5	15.0	緑	ホールコーン	0.3	0.3	塩	0.3	0.3	塩	0.3		
こしょう	こしょう	0.02	緑	しょうが	0.3	0.3	いりごま	1.0	0.5	黄	米油	1.0	1.0	酒	1.0	1.0	酒	1.0		
上白糖	上白糖	0.2	0.02	塩	0.3	0.3			0.2	黄	塩	2.0	2.0	削り節	2.0	2.0	削り節	2.0		
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	0.5	0.02	こしょう	0.02	0.02			0.02	黄	水	100.0	100.0	水			水			
緑	冷凍みかん	1個	4.0	うすロしょうゆ	4.0	4.0			0.5	黄	白玉団子(冷)	40.0	40.0	白玉団子(冷)			白玉団子(冷)			
			4.0	スープベースチキン	4.0	4.0				黄	こいロしょうゆ	3.0	3.0	こいロしょうゆ			こいロしょうゆ			
			100.0	水	100.0	100.0				黄	上白糖	5.0	5.0	上白糖			上白糖			
										黄	みりん	2.0	2.0	みりん			みりん			
										黄	片栗粉	1.0	1.0	片栗粉			片栗粉			
										黄	水	6.0	6.0	水			水			
お月見(今年は9月17日) 美しい月を見ながら、秋の収穫に感謝する行事です。満月に見立てたお団子や里芋、果物などをお供えます。給食にはうさぎ型にぬいたハッピーキャロットが月見汁に入っています♪ 																				
9月20日(金)		607kcal	9月24日(火)		599kcal	9月25日(水)		601kcal	9月26日(木)		642kcal	9月27日(金)		602kcal	9月30日(月)		571kcal			
		22.0g			25.8g			24.9g			28.0g			27.7g			26.3g			
ぎゅうにゅう ごはん ピリからとりにくじゃが いそかあえ			ぎゅうにゅう ごはん けいちゃん さわにわん			ぎゅうにゅう ごはん あじのラトウエイソース コンソメスープ			ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしちみやき ひじきのいために キャベツのみそしる			ぎゅうにゅう ごはん ごもくきんぴら かきたまじる			ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース ちゅうかスープ					
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)	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	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0			
赤	とり肉	40.0	赤	とり肉	40.0	黄	国産小麦パン(60g)	1個	黄	米	80.0	赤	ぶた肉	30.0	赤	ぶた肉	50.0			
酒	酒	1.5	緑	キャベツ	47.0	酒	あじひらき(30g)	1切	0.1	赤	ぶた肉(50g)	1切	赤	さつま揚げ	10.0	緑	しょうが	1.0		
黄	じゃがいも	66.0	緑	たまねぎ	33.0	塩	塩	0.2	0.2	赤	さつま揚げ	0.1	緑	にんじん	16.0	緑	たけのこ(水煮)	20.0		
糸こんにやく	糸こんにやく	15.0	赤	信州みそ	2.2	こしょう	こしょう	0.01	0.01	緑	しょうが	0.2	緑	ごぼう	33.0	緑	ピーマン	22.0		
にんじん	にんじん	16.0	赤	麦みそ	1.0	黄	片栗粉	4.0	4.0	緑	葉ねぎ	4.0	4.0	つきこんにやく	25.0	緑	ビーマン	16.0		
緑	たまねぎ	44.0	黄	みりん	1.0	黄	米油	6.0	6.0	緑	にんにく	0.3	0.3	一味唐辛子	0.01	酒	赤酒	3.0		
緑	キムチ	15.0	酒	酒	1.0	赤	ショルダーベーコン	3.0	0.01	赤	七味唐辛子	0.01	0.01	酒	1.0	黄	上白糖	1.0		
にら	にら	4.0	緑	こいロしょうゆ	1.0	緑	なす	8.0	8.0	黄	三温糖	1.0	1.0	こいロしょうゆ	5.0	黄	オイスターソース	1.0		
黄	三温糖	2.0	黄	米油	0.5	緑	たまねぎ	13.0	13.0	黄	こいロしょうゆ	3.0	3.0	三温糖	2.0	2.0	こいロしょうゆ	4.0		
こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	5.0	にんにく	にんにく	0.3	緑	トマト	5.0	5.0	黄	ごま油	0.1	0.1	みりん	1.0	黄	片栗粉	0.5		
みりん	みりん	2.0	トウバンジャン	トウバンジャン	0.04	緑	トマト缶	10.0	10.0	赤	水	1.0	1.0	赤(除食)たまご	33.0	33.0	水	1.0		
コチジャン	コチジャン	0.3	黄	ごま油	0.4	緑	にんにく	0.2	0.2	黄	いりごま	0.5	0.5	片栗粉	1.0	1.0	赤	とり肉	15.0	
水	水	20.0	黄	片栗粉	0.5	黄	オリーブオイル	0.2	0.2	黄	片栗粉	0.3	0.3	豆腐	20.0	20.0	緑	もやし	15.0	
緑	キャベツ	44.0	赤	ぶた肉	11.0	4.0	ウインナー(1cmカット)	15.0	15.0	赤	水	4.0	4.0	緑	しめじ	11.0	11.0	赤	たまねぎ	33.0
こまつな(精華町産)	こまつな(精華町産)	11.0	緑	にんじん	22.0	緑	キャベツ	21.0	21.0	黄	ひじき(乾)	2.4	2.4	緑	にんじん	33.0	33.0	赤	カットわかめ(乾)	0.3
緑	にんじん	6.0	緑	たまねぎ	22.0	緑	たまねぎ	22.0	22.0	緑	にんじん	6.0	6.0	緑	たまねぎ	33.0	33.0	赤	塩	0.3
こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.3	緑	葉ねぎ	4.0	赤	ウインナー(1cmカット)	15.0	15.0	黄	油揚げ	6.0	6.0	緑	葉ねぎ	4.0	4.0	こしょう	0.03	
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	1.3	緑	つきこんにやく	10.0	緑	キャベツ	21.0	21.0	黄	三温糖	1.6	1.6	緑	塩	0.3	0.3	うすロしょうゆ	3.0	
みりん	みりん	1.0	緑	うすロしょうゆ	3.0	緑	たまねぎ	22.0	22.0	黄	こいロしょうゆ	2.4	2.4	緑	うすロしょうゆ	3.0	3.0	黄	ごま油	0.5
赤	きざみのり	0.5	酒	酒	0.3	緑	にんじん	11.0	11.0	黄	削り節	0.4	0.4	黄	すりごま	0.5	0.5	黄	すりごま	0.5
			塩	塩	0.3	緑	ホールコーン	5.0	5.0	赤	こんぶ	0.3	0.3	黄	スープベースチキン	4.0	4.0	黄	スープベースチキン	4.0
			こしょう	こしょう	0.02	緑	パセリ	0.5	0.5	緑	キャベツ	27.0	27.0	100.0	水	100.0	100.0	水	100.0	100.0
			削り節	削り節	2.0	緑	うすロしょうゆ	2.0	2.0	黄	にんじん	8.0	8.0							
			水	水	100.0	黄	スープベースチキン	5.0	5.0	緑	たまねぎ	27.0	27.0							
						黄	塩	0.3	0.3	緑	葉ねぎ	4.0	4.0							
						黄	こしょう	0.02	0.02	赤	信州みそ	8.0	8.0							
						黄	水	100.0	100.0	赤	削り節	2.0	2.0							