

10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

[illegible]

10月16日(水)			599kcal 22.3g	10月17日(木)			586kcal 26.0g	10月18日(金)			621kcal 28.3g	10月21日(月)			10月22日(火)			654kcal 27.4g	10月23日(水)			592kcal 25.5g	
ぎゅうにゅう こがたパン やきそば きりぼしだいこんのごまマヨサラダ				ぎゅうにゅう ごはん ぶたどんのぐ まめまめサラダ				ぎゅうにゅう ナン きらきらドライカレー フルーツポンチ				運動会の振り替え休日				ぎゅうにゅう こくとうしょくパン えだまめ あきのかおりとうにゅうシチュー ハムサラダ				ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんいりビビンバ たまねぎとえのきのみそしる			
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	小型コッペパン(40g)	1個		黄	米	80.0		黄	ナン(70g)	1枚						黄	黒糖食パン(80g)	1枚		黄	米	80.0	
黄	中華麺	50.0		赤	ぶた肉	40.0		赤	ぶたミンチ	55.0						緑	枝豆(精華町産)	30.0		赤	ぶた肉	35.0	
緑	にんじん	22.0		赤	かまぼこ	10.0		緑	にんじん	11.0						緑	塩	0.1		緑	切り干し大根	4.0	
緑	たまねぎ	33.0		緑	ごぼう	11.0		緑	たまねぎ	77.0						赤	とり肉	25.0		緑	にんにく	0.2	
緑	キャベツ	55.0		緑	にんじん	11.0		緑	ケチャップ	6.0						黄	さつまいも(精華町)	33.0		黄	米油	0.5	
緑	もやし	20.0		緑	たまねぎ	66.0		緑	ウスターソース	1.0						緑	たまねぎ	44.0		黄	三温糖	1.0	
赤	ぶた肉	25.0		緑	糸こんにゃく	10.0		緑	とんかつソース	3.0						緑	にんじん	11.0		黄	こいロしょうゆ	3.0	
	ウスターソース	1.0		緑	しいたけ	4.0		塩		0.3						緑	しめじ	7.0		黄	みりん	1.0	
	とんかつソース	3.0		緑	葉ねぎ	4.0		こしょう		0.02						赤	豆乳	30.0		黄	トウバンジャン	0.1	
	焼きそばソース	3.0		黄	うすロしょうゆ	2.0		カレー粉		0.5						黄	米粉	5.0		緑	にんじん	11.0	
黄	米油	2.0		黄	こいロしょうゆ	3.0		赤ワイン		0.5						塩	0.7		緑	こまつな	18.0		
	塩	0.1		黄	三温糖	2.0		黄	米粉	2.0						こしょう	0.03		緑	もやし	20.0		
	こしょう	0.03		黄	みりん	1.0		黄	片栗粉	1.0						白ワイン	1.0		黄	いりごま	1.0		
赤	青のり	0.1		酒		1.0		チャツネ		2.0						スープベースチキン	6.0		黄	ごま油	0.5		
緑	切り干し大根	3.0		水		20.0		緑	にんにく	0.2						水	60.0		黄	三温糖	0.7		
緑	にんじん	6.0		緑	むき枝豆	10.0		緑	しょうが	0.5						赤	ロースハム	10.0		黄	うすロしょうゆ	1.0	
緑	きゅうり	8.0		赤	ピッコロハム	10.0		緑	パイン缶	20.0						緑	キャベツ	33.0		酒		0.5	
緑	キャベツ	11.0		緑	キャベツ	16.0		緑	もも缶	15.0						緑	たまねぎ	11.0		緑	たまねぎ	44.0	
緑	ホールコーン	5.0		緑	にんじん	7.0		緑	みかん缶	25.0						塩	0.3		緑	えのきたけ	11.0		
黄	上白糖	0.5		酢		1.0		白ワイン		1.0						こしょう	0.01		緑	にんじん	11.0		
	うすロしょうゆ	1.0		黄	オリーブオイル	1.0		黄	上白糖	3.0						酢	2.0		赤	油揚げ	7.0		
黄	いりごま	0.5		塩		0.3		水		6.0						黄	上白糖	0.8		緑	葉ねぎ	3.0	
黄	すりごま	0.5		こしょう		0.01		塩		0.05						黄	オリーブオイル	0.5		赤	信州みそ	8.0	
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0		黄	上白糖	0.5													赤	削り節	2.0		
				緑	レモン果汁	1.0													水		100.0		
10月24日(木)			594kcal 20.6g	10月25日(金)			617kcal 23.7g	10月28日(月)			644kcal 27.9g	10月29日(火)			614kcal 25.3g	10月30日(水)			608kcal 21.5g	10月31日(木)			703kcal 21.7g
ぎゅうにゅう ごはん とりじゃが レモンサラダ				ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) しょうがしょうゆラーメン のりずあえ ぶどうゼリー				ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン さわらのケチャップソース いろいろやさいのスープ				ぎゅうにゅう ごはん このはどんのぐ わかめとコーンのサラダ				ぎゅうにゅう ごはん あげさといものそばろに とうふのすましじる				ぎゅうにゅう ピラフ とりにくのマスタードやき ハロウィンスープ			
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	70.0		黄	国産小麦パン(60g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	70.0	
赤	とり肉	30.0		黄	中華麺	50.0		赤	さわら(50g)	1切		赤	(除去食)たまご	40.0		黄	さといも	60.0		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0	
	酒	1.0		赤	ぶた肉	20.0		緑	しょうが	1.0		赤	かまぼこ	15.0		黄	米油	4.0		緑	にんじん	11.0	
黄	じゃがいも	77.0		赤	なると	10.0		赤	こいロしょうゆ	1.0		赤	とり肉	20.0		緑	しょうが	1.1		緑	たまねぎ	11.0	
	糸こんにゃく	15.0		緑	にんじん	11.0		酒		2.0		緑	にんじん	16.0		赤	とりミンチ	20.0		緑	ホールコーン	10.0	
緑	にんじん	16.0		緑	もやし	20.0		黄	米粉	3.0		緑	たまねぎ	77.0		緑	にんじん	16.0		黄	オリーブオイル	0.5	
緑	たまねぎ	44.0		緑	ほうれんそう	11.0		黄	片栗粉	5.0		緑	葉ねぎ	4.0		緑	さやいんげん	5.0		黄	塩	0.7	
緑	さやいんげん	5.0		緑	葉ねぎ	3.0		黄	米油	5.0		黄	三温糖	1.0		黄	三温糖	0.8		黄	こしょう	0.1	
黄	上白糖	3.0		緑	しょうが	2.2		黄	ケチャップ	7.0		黄	うすロしょうゆ	2.5		黄	酒	1.0		赤	とり肉(60g)	1切	
	うすロしょうゆ	2.0		塩		0.3		黄	とんかつソース	2.0		黄	こいロしょうゆ	3.0		黄	こいロしょうゆ	2.0		赤	粒マスタード	1.5	
	こいロしょうゆ	4.0		こしょう		0.03		黄	上白糖	2.0		酒		1.0		黄	削り節	1.0		黄	酒	2.0	
	みりん	1.0		うすロしょうゆ		4.0		水		5.0		みりん	2.0		黄	片栗粉	0.5		黄	オリーブオイル	1.0		
	削り節	1.0		こいロしょうゆ		1.0		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		黄	片栗粉	1.0		黄	みりん	1.0		黄	塩	0.1	
	水	30.0		酒		1.0		緑	キャベツ	22.0		黄	削り節	1.0		黄	水	10.0		黄	こしょう	0.02	
緑	キャベツ	33.0		削り節		2.0		緑	たまねぎ	27.0		赤	ホールコーン	25.0		赤	油揚げ	6.0		黄	三温糖	1.0	
緑	にんじん	6.0		スープベースチキン		5.0		緑	にんじん	11.0		黄	カットわかめ(乾)	1.0		赤	豆腐	20.0		緑	にんにく	0.2	
緑	ホールコーン	10.0		水		60.0		緑	ホールコーン	8.0		黄	上白糖	1.0		緑	大根	16.0		緑	こいロしょうゆ	2.0	
黄	オリーブオイル	0.5		赤	ツナ	8.0		緑	セロリー	6.0		黄	酢	1.0		緑	たまねぎ	16.0		赤	ショルダーベーコン	5.0	
	酢	0.5		緑	こまつな	16.0		塩		0.3		黄	うすロしょうゆ	3.0		緑	にんじん	7.0		緑	かぼちゃ	44.0	
緑	レモン果汁	1.0		緑	もやし	15.0		こしょう		0.02		赤	カットわかめ(乾)	1.0		緑	たまねぎ	0.2		緑	たまねぎ	44.0	
	塩	0.2		緑	にんじん	6.0		うすロしょうゆ		2.0		緑	葉ねぎ	1.0		緑	葉ねぎ	3.0		緑	にんじん	11.0	
	こしょう	0.02		こいロしょうゆ		1.4		白ワイン		1.0		塩		1.0		緑	塩	0.2		緑	パセリ(乾)	0.05	
黄	上白糖	0.2		酢		0.7		ローリエ		0.01		うすロしょうゆ		1.0		黄	うすロしょうゆ	3.0		黄	バター	1.0	
	うすロしょうゆ	0.5		黄	いりごま	0.5		スープベースチキン		5.0		削り節		1.0		赤	削り節	1.0		赤	牛乳	40.0	
				赤	きざみのり	0.4		水		100.0		こんぶ		0.3		赤	こんぶ	0.3		赤	生クリーム	3.0	
				黄	ぶどうゼリー	1個						水		100.0		黄	白ワイン	1.0		黄	スープベースチキン	5.0	
																黄	塩	0.5					