



7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

7月 3日(月)		580kcal 21.3g	7月 4日(火)		610kcal 21.7g	7月 5日(水)		655kcal 28.6g	7月 6日(木)		668kcal 29.7g	7月 7日(金)		680kcal 29.7g
ぎゅうにゅう ごはん チャプチェ わかめスープ			ぎゅうにゅう ごはん とりにくじゃが キャベツのごまあえ			ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくのケチャップいため こめこのマカロニスープ			ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ そえキャベツ かぼちゃのみそしる			ぎゅうにゅう たこめし たなばたじる あっさりづけ たなばたデザート		
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	米	80.0	黄	米	80.0	黄	味付けパン	1個	黄	米	80.0	黄	米	75.0
赤	牛肉	30.0	赤	とりにく	30.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	あじ(60g)	1切	赤	たこ	25.0
緑	にんにく	0.5	赤	酒	1.0	赤	塩	0.1	黄	片栗粉	5.0	赤	油揚げ	8.0
黄	春雨	5.0	黄	じゃがいも(精華町産)	77.0	黄	こしょう	0.01	黄	米油	8.0	緑	しょうが	0.5
緑	たまねぎ	33.0	黄	系こんにやく	20.0	赤	赤ワイン	1.0	黄	上白糖	2.5	緑	塩	0.2
緑	にんじん	22.0	緑	にんじん(精華町産)	21.0	緑	たまねぎ	46.0	黄	酢	2.5	緑	こいロしょうゆ	2.0
緑	ピーマン	6.0	緑	たまねぎ	66.0	緑	にんじん	7.0	黄	こいロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	3.0
黄	上白糖	4.5	緑	さやいんげん	5.0	緑	ピーマン	7.0	緑	水	1.5	黄	みりん	2.0
	こいロしょうゆ	7.0	黄	上白糖	3.0	緑	ケチャップ	13.0	緑	キャベツ	33.0	黄	酒	2.0
	酒	1.5	黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	ウスターソース	1.5	緑	塩	0.3	赤	とりにく	15.0
黄	ごま油	0.7	黄	こいロしょうゆ	4.0	赤	トンカツソース	1.0	緑	かぼちゃ(精華町産)	33.0	黄	ビーフン	13.0
	塩	0.2	黄	みりん	1.0	黄	片栗粉	0.3	緑	たまねぎ(精華町産)	21.0	緑	にんじん	11.0
	こしょう	0.01	黄	削り節	1.0	黄	星型米粉マカロニ	4.0	緑	にんじん(精華町産)	6.0	緑	たまねぎ	21.0
赤	カットわかめ(乾)	0.5	水	水	30.0	赤	ベーコン	5.0	赤	油揚げ	7.0	緑	オクラ	6.0
赤	とりむね肉	15.0	緑	キャベツ	33.0	赤	ロースハム	8.0	緑	葉ネギ	4.0	黄	塩	0.2
緑	えのきたけ	8.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	緑	キャベツ	22.0	赤	赤みそ	8.0	黄	うすロしょうゆ	2.5
緑	たまねぎ	13.0	緑	にんじん(精華町産)	6.0	緑	もやし	25.0	赤	削り節	2.0	赤	削り節	1.0
緑	にんじん	6.0	黄	上白糖	1.0	緑	にんじん	11.0	赤	水	100.0	赤	こんぶ	1.0
緑	葉ネギ	4.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	緑	パセリ	0.5				緑	水	100.0
	塩	0.3	黄	すりごま	1.0	黄	塩	0.3				緑	もやし	30.0
	こしょう	0.03				黄	こしょう	0.02				緑	きゅうり	21.0
	うすロしょうゆ	2.5				黄	うすロしょうゆ	2.0				緑	にんじん	6.0
	スープベースチキン	7.0				黄	スープベースチキン	5.0				赤	塩昆布	2.0
	水	100.0				黄	水	100.0				赤	みりん	1.0
												黄	うすロしょうゆ	0.8
												黄	七夕ゼリー	1個
7月 10日(月)		572kcal 20.0g	7月 11日(火)		602kcal 25.6g	7月 12日(水)		635kcal 27.8g	7月 13日(木)		653kcal 29.9g	7月 14日(金)		613kcal 29.1g
ぎゅうにゅう こがたコッペパン やきそば こまつなとコーンのかわりあえ れいとうみかん			ぎゅうにゅう ごはん とうがんとぶたにくのみそいため えのきとかまぼこのすましじる			ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース トック			ぎゅうにゅう しょくパン マーマレードジャム まぐろのアングレース いろいろやさいのスープ			ぎゅうにゅう ごはん ゴーヤチャンプルー とりごもくみそしる あじつけのり		
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	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	食パン	1枚	黄	米	80.0
黄	中華麺	50.0	緑	とうがん	75.0	赤	ぶた肉	50.0	黄	マーマレードジャム	1個	赤	厚揚げ	35.0
緑	にんじん	20.0	赤	ぶた肉	30.0	緑	しょうが	1.0	赤	まぐろ	60.0	赤	ぶた肉	30.0
緑	たまねぎ(精華町産)	30.0	赤	厚揚げ	25.0	緑	ピーマン	22.0	緑	しょうが	1.0	緑	にんじん	18.0
緑	キャベツ	50.0	緑	にんじん	12.0	緑	赤ピーマン	16.0	緑	酒	2.0	緑	ゴーヤ	15.0
緑	もやし	20.0	緑	たまねぎ	27.0	緑	たけのこ(水煮)	10.0	黄	片栗粉	10.0	赤	花かつお	0.2
赤	ぶた肉	15.0	緑	さやいんげん	3.0	黄	米油	0.5	黄	米油	8.0	黄	塩	0.1
	ウスターソース	2.0	緑	しょうが	1.0	黄	酒	3.0	黄	ケチャップ	8.5	赤	こしょう	0.01
	トンカツソース	2.5	赤	信州みそ	4.0	黄	上白糖	1.0	黄	ウスターソース	1.0	黄	うすロしょうゆ	2.4
	焼きそばソース	4.0	黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	オイスターソース	1.0	黄	トンカツソース	1.0	黄	ごま油	0.7
黄	米油	2.0	黄	上白糖	1.2	黄	こいロしょうゆ	4.0	黄	赤ワイン	0.5	黄	片栗粉	0.6
	塩	0.2	黄	酒	0.4	黄	片栗粉	0.5	黄	上白糖	2.0	赤	とりにく	15.0
	こしょう	0.03	黄	片栗粉	1.0	黄	水	1.0	赤	ウインナー	10.0	緑	たまねぎ	22.0
赤	青のり	0.1	水	水	5.0	黄	トック	20.0	黄	じゃがいも(精華町産)	22.0	緑	もやし	20.0
緑	こまつな(精華町産)	12.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	とりにく	20.0	黄	キャベツ	22.0	緑	にんじん	11.0
緑	きゅうり	22.0	緑	えのきたけ	11.0	緑	にんじん(精華町産)	11.0	緑	にんじん(精華町産)	11.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5
緑	にんじん	8.0	緑	にんじん	11.0	緑	葉ネギ	4.0	緑	たまねぎ(精華町産)	16.0	緑	葉ネギ	4.0
緑	ホールコーン	10.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	たまねぎ(精華町産)	22.0	緑	セロリー	6.0	赤	信州みそ	8.0
黄	うすロしょうゆ	2.5	緑	葉ネギ	4.0	緑	スープベースチキン	4.0	緑	塩	0.3	赤	削り節	2.0
黄	上白糖	0.9	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	こいロしょうゆ	1.5	黄	こしょう	0.03	赤	水	100.0
緑	みかん	1個	黄	みりん	0.5	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	2.5	赤	味付けのり	1袋
			黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	白ワイン	1.0			
			黄	削り節	1.0	黄	こしょう	0.02	黄	ローリエ	0.01			
			黄	こんぶ	1.0	黄	水	100.0	黄	スープベースチキン	5.0			
			黄	水	100.0				黄	水	100.0			

食育の日
～おはなし給食～
「グリーンマントのピーマンマン」より
チンジャオロース

