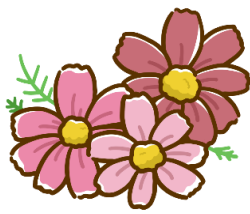


8・9月の予定献立表(小学校)



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)	たべものの三色分け		8月29日(金)		581kcal 23.1g	9月1日(月)		579kcal 22.8g	9月2日(火)		604kcal 22.9g							
こんだて			赤(あか)のたべもの		緑(みどり)のたべもの		ぎゅうにゅう ピラフ とりにくのこうそうやき オニオンスープ		ぎゅうにゅう ごはん 缶乾(かんかん)カレー ホットサラダ		ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのそぼろに だいこんとわかめのみそしる									
分類	食品名	使用量(g)	からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえる		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)					
	牛乳 飲用						赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本					
							黄	米	70.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0					
							赤	ウインナー(6mmカット)	10.0	赤	ツナ	10.0	黄	かぼちゃ(精華町産)	66.0					
							緑	にんにく	11.0	赤	大豆(乾)	10.0	黄	さといも	10.0					
							緑	たまねぎ	11.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	しょうが	1.1					
							緑	ホールコーン	10.0	緑	にんじん	27.0	赤	とりミンチ	30.0					
							黄	オリーブオイル	0.5	緑	ホールコーン	10.0	緑	にんじん	11.0					
							塩	こしょう	0.7	黄	オリーブオイル	1.0	緑	さやいんげん	5.0					
							塩	こしょう	0.1	黄	オリーブオイル	0.8	黄	三温糖	2.0					
							赤	とり肉(50g)	1切	緑	トマト水煮	15.0	黄	酒	1.0					
							塩	こしょう	0.3	緑	ケチャップ	8.0	黄	こいロしょうゆ	3.0					
							緑	にんにく	0.03	黄	ウスターソース	2.0	黄	みりん	1.0					
							緑	パセリ(乾)	0.05	黄	トンカツソース	2.0	黄	削り節	2.0					
							緑	パセリ(乾)	0.03	黄	三温糖	0.5	黄	水	20.0					
							黄	オリーブオイル	1.0	黄	塩	0.3	黄	片栗粉	0.7					
							白ワイン	0.5	黄	こしょう	0.03	緑	大根	37.0						
							赤	ショルダーベーコン	2.5	黄	米粉	4.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5					
							緑	にんじん	16.0	黄	水	40.0	緑	にんじん	6.0					
							緑	たまねぎ	44.0	緑	切り干し大根	3.0	緑	たまねぎ	11.0					
							緑	セロリー	7.0	赤	くきわかめ(乾・細め)	0.5	緑	葉ねぎ	3.0					
							緑	パセリ(乾)	0.02	赤	ささみフレーク	10.0	赤	信州みそ	5.0					
							塩	こしょう	0.3	黄	オリーブオイル	0.5	赤	赤みそ	3.0					
							こしょう	うすロしょうゆ	0.02	黄	酢	2.0	赤	削り節	2.0					
							うすロしょうゆ	スープベースチキン	3.0	黄	塩	0.2	赤	水	100.0					
							水		5.0	黄	上白糖	0.5								
									100.0	黄	こしょう	0.02								
9月1日は防災の日 今日の給食は、災害時に備えて長期保存が可能な「缶詰」や「乾物」を使った缶乾カレーです。缶乾カレーは、お肉の代わりにツナや大豆を使っています。																				
9月3日(水)		547kcal 24.1g	9月4日(木)		594kcal 23.7g	9月5日(金)		602kcal 23.8g	9月8日(月)		616kcal 25.4g	9月9日(火)		629kcal 21.8g	9月10日(水)		599kcal 30.2g			
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラダ			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 しろみさかなのあまずあんかけ はるさめスープ			ぎゅうにゅう ごはん かんとくに きゅうりのこんぶあえ			ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) にくみそめん キャベツのレモンあえ			ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ぶたにくのケチャップいため いろいろやさいのスープ					
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	小型コッペパン(40g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	国産小麦パン(60g)	1個			
黄	スパゲティ	25.0	赤	ぶた肉	40.0	赤	メルルーサ(50g)	1切	赤	とり肉	30.0	黄	中華麺	60.0	赤	ぶた肉	50.0			
赤	ぶた肉	30.0	酒	1.5	黄	片栗粉	6.0	黄	じゃがいも	66.0	赤	ぶたミンチ	30.0	赤	こしょう	0.03	赤	こしょう	0.03	
黄	米油	0.5	黄	米油	0.5	黄	米油	6.0	赤	厚揚げ	30.0	緑	たまねぎ	42.0	赤	赤ワイン	1.0	赤	赤ワイン	1.0
緑	こまつな(精華町産)	11.0	黄	じゃがいも	66.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	板こんにゃく	15.0	緑	にんじん	6.0	黄	じゃがいも	32.0	黄	じゃがいも	32.0
緑	にんじん	8.0	黄	糸こんにゃく	15.0	緑	えのきたけ	6.0	赤	さつま揚げ	15.0	緑	もやし	40.0	緑	たまねぎ	44.0	緑	たまねぎ	44.0
緑	キャベツ	23.0	緑	にんじん	22.0	緑	にんじん	6.0	緑	にんじん	16.0	緑	にんにく	0.3	緑	にんじん	8.0	緑	にんじん	8.0
緑	もやし	20.0	緑	たまねぎ	53.0	黄	三温糖	2.0	黄	三温糖	2.0	緑	しょうが	0.5	緑	ピーマン	8.0	緑	ピーマン	8.0
緑	葉ねぎ	4.0	緑	キムチ	15.0	黄	こいロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	2.3	緑	葉ねぎ	4.0	緑	ケチャップ	10.0	緑	ケチャップ	10.0
緑	うすロしょうゆ	1.5	緑	ニラ	5.0	黄	酢	4.0	黄	こいロしょうゆ	2.3	緑	トウバンジャン	0.01	黄	ウスターソース	1.0	黄	ウスターソース	1.0
塩	塩	0.5	黄	三温糖	2.0	黄	片栗粉	0.3	酒	酒	1.0	黄	米油	0.5	黄	トンカツソース	1.0	黄	トンカツソース	1.0
緑	にんにく	0.3	黄	こいロしょうゆ	5.0	水	水	10.0	みりん	みりん	1.0	赤	赤みそ	5.0	黄	片栗粉	0.3	黄	片栗粉	0.3
緑	レモン果汁	1.0	みりん	2.0	赤	とり肉	10.0	赤	削り節	1.0	黄	上白糖	1.8	赤	とり肉	1.0	赤	とり肉	10.0	
こしょう	こしょう	0.03	水	20.0	黄	春雨	4.0	水	水	30.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	赤	ウインナー(6mmカット)	5.0	赤	ウインナー(6mmカット)	5.0	
スープベースチキン	スープベースチキン	2.0	緑	もやし	40.0	緑	にんじん	11.0	緑	きゅうり	27.0	酒	酒	2.0	緑	キャベツ	28.0	緑	キャベツ	28.0
緑	ホールコーン	10.0	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	もやし	10.0	みりん	みりん	1.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	11.0
緑	キャベツ	33.0	黄	ごま油	0.5	緑	しいたけ	5.0	緑	にんじん	6.0	緑	キャベツ	38.0	緑	たまねぎ	21.0	緑	たまねぎ	21.0
緑	たまねぎ	13.0	緑	こいロしょうゆ	3.0	緑	セロリー	6.0	赤	塩こんぶ	2.0	緑	にんじん	6.0	緑	セロリー	4.0	緑	セロリー	4.0
黄	上白糖	0.5	黄	酢	1.0	塩	塩	0.3	黄	うすロしょうゆ	0.1	緑	ホールコーン	5.0	塩	塩	0.3	黄	塩	0.3
酢	酢	2.0	黄	上白糖	1.0	こしょう	こしょう	0.03	黄	うすロしょうゆ	0.03	緑	こいロしょうゆ	2.0	こしょう	こしょう	0.03	黄	こしょう	0.03
塩	塩	0.3	一味唐辛子	一味唐辛子	0.01	うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	0.03	緑	レモン果汁	0.5	うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	2.50	黄	うすロしょうゆ	2.50
こしょう	こしょう	0.01				スープベースチキン	スープベースチキン	5.0				黄	上白糖	0.5	白ワイン	白ワイン	1.0	黄	白ワイン	1.0
黄	オリーブオイル	1.0				水	水	100.0							ローリエ	ローリエ	0.01		ローリエ	0.01
															スープベースチキン	スープベースチキン	5.00		スープベースチキン	5.00
															水	水	90.0		水	90.0

