



10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)	10月1日(水)		668kcal	27.7g	10月2日(木)		614kcal	22.6g	10月3日(金)		606kcal	23.7g	10月6日(月)		704kcal	27.0g				
こんだて				たべものの 三色分け				ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン さばのケチャップソース やさしいスープ				ぎゅうにゅう ごはん じぶに きりぼしだいこんのハリハリづけ				ぎゅうにゅう ごはん にくだんごのスープに おまめのきんぴら				ぎゅうにゅう ごはん そばろどんのぐ つきみじる おつきみだんご			
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)					
	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		赤	牛乳 飲用	1本					
				黄	国産小麦パン(60g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0					
				赤	さば(50g)	1切		赤	とり肉	35.0		赤	ぶたミンチ	30.0		赤	ぶたミンチ	25.0					
				黄	片栗粉	8.0		黄	片栗粉	3.0		緑	たまねぎ	11.0		赤	とりミンチ	25.0					
				黄	米油	5.0		緑	ほうれんそう	16.0		緑	しょうが	0.8		緑	にんじん	22.0					
				緑	しょうが	1.0		緑	大根	32.0		緑	うすろしょうゆ	0.3		緑	つきこんにやく	30.0					
					ケチャップ	7.0		緑	にんじん	26.0		黄	片栗粉	1.5		緑	しょうが	1.0					
					トンカツソース	2.0		黄	さといも	26.0			塩	0.1		緑	さやいんげん	5.0					
				黄	上白糖	2.0		緑	しいたけ(生)	8.0			こしょう	0.03		黄	上白糖	1.0					
					水	5.0		黄	三温糖	3.0		黄	春雨	4.0		黄	うすろしょうゆ	1.5					
				赤	ウインナー(6mmカット)	10.0			酒	3.0		緑	はくさい	44.0		緑	こいロしょうゆ	3.0					
				緑	大根	17.0			こいロしょうゆ	3.0		緑	にんじん	6.0			酒	1.0					
				緑	にんじん	11.0			うすろしょうゆ	2.5		緑	しいたけ(生)	4.0			みりん	1.0					
				緑	たまねぎ	22.0			みりん	2.0			酒	1.0		赤	とり肉	10.0					
				緑	キャベツ	27.0		黄	片栗粉	1.0			うすろしょうゆ	2.5		黄	さといも	20.0					
				緑	パセリ(乾)	0.02			削り節	1.0			塩	0.3		緑	にんじん	6.0					
					塩	0.3			水	40.0			こしょう	0.02		緑	たまねぎ	27.0					
					こしょう	0.03		赤	油揚げ	8.0			水	100.0		緑	えのきたけ	7.0					
					うすろしょうゆ	2.0		黄	上白糖	0.5		赤	とり肉	15.0		緑	葉ねぎ	3.0					
					スープベースチキン	5.0		赤	うすろしょうゆ	0.8		赤	大豆(水煮)	20.0		緑	うすろしょうゆ	3.0					
					水	100.0		緑	切り干し大根	4.0		緑	にんじん	11.0			塩	0.3					
								緑	水菜	8.0		緑	ごぼう	16.0			酒	1.0					
								黄	上白糖	1.0			つきこんにやく	10.0			削り節	2.0					
									うすろしょうゆ	2.0		黄	ごま油	0.5			水	100.0					
									酢	1.0		黄	三温糖	1.0		黄	白玉団子(冷)	40.0					
													みりん	1.0		黄	こいロしょうゆ	3.0					
													こいロしょうゆ	1.0		黄	上白糖	5.0					
													こいロしょうゆ	2.0		黄	みりん	2.0					
												黄	いりごま	1.0		黄	片栗粉	1.0					
													一味唐辛子	0.01		黄	水	6.0					
10月7日(火)		602kcal	20.9g	10月8日(水)		607kcal	21.0g	10月9日(木)		596kcal	22.6g	10月10日(金)		645kcal	30.8g	10月14日(火)		581kcal	23.8g	10月15日(水)		625kcal	22.8g
ぎゅうにゅう ごはん とりにくとれんこんのしおこうじため さつまいものみそじる				ぎゅうにゅう まっちゃあげパン ポトフ ごぼうサラダ				ぎゅうにゅう ごはん デジカルビ ひよこまめのスープ				ぎゅうにゅう ひみつのごはん あつあげとぶたにくのみそいため ほうれんそうのさっぱりあえ				ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) すきやきふううどん にんじんシリシリ				ぎゅうにゅう こくとうパン マカロニのクリームに ポテトビーンズ のりしおあじだよ!			
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	小型コッペパン(40g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	75.0		黄	米	70.0		黄	黒糖食パン(80g)	1枚	
赤	とり肉	30.0		黄	米油	6.0		赤	ぶた肉	30.0		黄	ちりめんじゃこ	3.0		黄	うどん(冷)	60.0		黄	マカロニ(フジリ)	10.0	
緑	しょうが	0.5		赤	きな粉	7.0		緑	にんにく	0.5		緑	にんじん	11.0		赤	牛肉	25.0		赤	とり肉	15.0	
	酒	1.0		緑	抹茶	0.5		緑	こいロしょうゆ	1.0		緑	こいロしょうゆ	2.0		赤	酒	0.5		赤	ショルダーベーコン	3.0	
	こいロしょうゆ	0.5		黄	上白糖	6.0			酒	0.5			塩	0.4		緑	こいロしょうゆ	0.5		緑	はくさい	22.0	
緑	れんこん	26.0			塩	0.01			塩	0.1			酒	1.0		黄	おつゆふ	0.5		緑	にんじん	16.0	
緑	たまねぎ	23.0		赤	ウインナー(2cmカット)	20.0		黄	米油	0.5		赤	ぶた肉	30.0		緑	はくさい	32.0		緑	たまねぎ	55.0	
緑	にんじん	16.0		黄	じゃがいも	27.0		黄	トッポギ	20.0		緑	たまねぎ	42.0		緑	にんじん	8.0		緑	パセリ(乾)	0.02	
	塩こうじ	1.0		緑	にんじん	11.0		緑	キャベツ	33.0		緑	しょうが	1.0		緑	根深ねぎ	3.0		黄	バター	4.0	
	こいロしょうゆ	2.0		緑	たまねぎ	22.0		緑	たまねぎ	22.0		赤	厚揚げ	80.0		緑	しいたけ(生)	5.0		黄	小麦粉	4.0	
	酒	2.0		緑	キャベツ	22.0		緑	にんじん	11.0		赤	板こんにやく	10.0		黄	生クリーム	1.0		赤	小麦粉	3.0	
黄	上白糖	1.0		緑	セロリー	4.0		緑	ニラ	4.0		黄	三温糖	2.0		黄	三温糖	3.0		赤	牛乳	20.0	
黄	みりん	1.0			塩	0.3		緑	キムチ	4.0		赤	信州みそ	6.0			こいロしょうゆ	5.0			白ワイン	0.5	
黄	米油	0.5			こしょう	0.03		赤	赤みそ	0.5		みりん	2.0			みりん	0.5			塩	0.5		
	さつまいも(精華町産)	32.0			うすろしょうゆ	1.5		赤	信州みそ	2.0		こいロしょうゆ	1.5			水	60.0			こしょう	0.01		
	板こんにやく	8.0			ローリエ	0.01		赤	スープベースチキン	0.5		酒	1.0		緑	にんじん	44.0			スープベースチキン	5.0		
緑	にんじん	11.0			スープベースチキン	5.0			コチジャン	0.2		トウバンジャン	0.05		赤	ツナ	20.0			水	60.0		
緑	たまねぎ	17.0			白ワイン	0.5		黄	上白糖	0.8		黄	米油	0.5		黄	米油	0.5		黄	じゃがいも	32.0	
緑	葉ねぎ	3.0			水	60.0			みりん	0.3		緑	葉ねぎ	4.0		黄	三温糖	0.8		赤	大豆(水煮)	15.0	
赤	信州みそ	8.0		緑	ごぼう	26.0		赤	ウインナー(6mmカット)	5.0		黄	片栗粉	1.0			うすろしょうゆ	0.8		黄	片栗粉	3.0	
	削り節	2.0		緑	にんじん	5.0		緑	にんじん	16.0		黄	水	30.0			酒	1.0		黄	米油(揚げ油)	5.0	
	水	100.0		緑	ホールコーン	4.0		緑	たまねぎ	33.0		赤	ロースハム	5.0			塩	0.1		赤	青のり	0.3	
				緑	きゅうり	11.0		赤	ひよこ豆(乾)	5.0		緑	ほうれんそう	16.0			こしょう	0.03			塩	0.1	
				赤	ロースハム	6.0		緑	チンゲンサイ	16.0		緑	もやし	30.0									
				黄	三温糖	0.8		緑	パセリ(乾)	0.02		緑	にんじん	6.0									
					塩	0.1			塩	0.3			塩	0.3									
					酢	1.0			こしょう	0.01			こしょう	0.03									
				黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0			スープベースチキン	5.0		緑	レモン果汁	1.0									
									うすろしょうゆ	2.0			酢	1.0									
									水	100.0		黄	みりん	0.05									
												黄	上白糖	0.1									
												黄											

10月16日(木)			606kcal 24.4g	10月17日(金)			651kcal 25.3g	10月20日(月)				10月21日(火)			618kcal 28.1g	10月22日(水)			583kcal 24.4g	10月23日(木)			656kcal 30.0g	
ぎゅうにゅう さつまいもごはん こうやどうふのふくめに キャベツのみそしる				 ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらドライカレー コンソメスープ				運動会代休				ぎゅうにゅう しょくパン とうにゅうチャウダー りんごのコールスローサラダ				ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんいりビビンバのぐ ワントンスープ				ぎゅうにゅう ごはん さけのあますかけ えだまめ じゃがいものみそしる				
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)	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	75.0	黄	米	80.0	黄	米					80.0	黄	食パン(80g)	1枚	黄	米	80.0	黄	米	80.0			
黄	さつまいも(精華町産)	44.0	黄	大麦	5.0	赤	ぶたミンチ					55.0	赤	ぶた肉	35.0	赤	ぶた肉	35.0	赤	さけ(50g)	1切			
	塩	0.6	赤	赤ワイン	1.0	黄	米油					0.5	赤	ショルダーベーコン	2.5	緑	切り干し大根	4.0	黄	片栗粉	10.0			
	酒	1.0	黄	塩	0.3	赤	赤ワイン					1.0	黄	こしょう	0.4	緑	にんにく	0.2	黄	米油	6.0			
赤	とり肉	10.0	緑	こしょう	0.02	赤	赤ワイン					1.0	黄	白ワイン	1.0	黄	米油	0.5	黄	上白糖	1.0			
赤	高野豆腐	12.0	緑	しょうが	0.5	赤	こしょう					0.02	黄	じゃがいも	33.0	黄	三温糖	1.0	黄	米酢	4.0			
緑	しいたけ(生)	5.0	緑	カレー粉	0.5	赤	にんにく					0.2	緑	にんじん	16.0	緑	こいロしょうゆ	3.0	緑	こいロしょうゆ	2.0			
緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	11.0	赤	しょうが					0.5	緑	たまねぎ	44.0	緑	みりん	1.0	緑	黒大豆枝豆(精華町産)	30.0			
緑	たまねぎ	22.0	緑	たまねぎ	77.0	赤	カレールー					0.5	緑	ほうれんそう	11.0	緑	トウバンジャン	0.1	塩	塩	0.1			
黄	三温糖	1.8	緑	チャツネ	2.0	赤	にんじん					0.2	緑	むぎ枝豆	10.0	緑	にんじん	11.0	黄	じゃがいも	32.0			
	うすロしょうゆ	3.6	緑	ケチャップ	6.0	赤	たまねぎ					11.0	緑	クリームコーン	40.0	緑	こまつな	18.0	緑	たまねぎ	26.0			
	酒	1.2	緑	ウスターソース	1.0	赤	にんじん					11.0	赤	豆乳	30.0	緑	もやし	30.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5			
	みりん	1.0	緑	トンカツソース	3.0	赤	ホールコーン					5.0	黄	スープベースチキン	8.0	黄	いりごま	1.0	緑	葉ねぎ	3.0			
	削り節	1.0	黄	米粉	2.0	赤	うすロしょうゆ					2.0	黄	水	20.0	黄	ごま油	0.5	赤	信州みそ	5.0			
	水	40.0	黄	片栗粉	1.0	赤	スープベースチキン					5.0	赤	チキンハム	10.0	黄	三温糖	1.0	赤	赤みそ	3.0			
緑	キャベツ	27.0	赤	ウインナー(6mmカット)	10.0	赤	塩					0.3	緑	りんご	7.0	黄	うすロしょうゆ	1.5	赤	削り節	2.0			
緑	にんじん	11.0	緑	キャベツ	21.0	赤	こしょう					0.02	緑	キャベツ	33.0	黄	酒	0.5	赤	水	100.0			
緑	たまねぎ	27.0	緑	たまねぎ	22.0	赤	ホールコーン	5.0	緑	ホールコーン	5.0	緑	ワントン	6.0										
緑	葉ねぎ	3.0	緑	にんじん	11.0	赤	うすロしょうゆ	2.0	黄	酢	1.0	赤	とり肉	10.0										
赤	信州みそ	5.0	緑	ホールコーン	5.0	赤	スープベースチキン	5.0	黄	塩	0.1	緑	しめじ	10.0										
赤	赤みそ	3.0	緑	水	5.0	赤	水	100.0	黄	こしょう	0.01	緑	たまねぎ	33.0										
赤	削り節	2.0	緑	豆乳	30.0	赤	信州みそ	8.0	黄	上白糖	0.2	緑	葉ねぎ	3.0										
赤	水	100.0	緑	すりごま	1.0	赤	削り節	1.0	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0	緑	塩	0.4										
			黄	信州みそ	3.0	赤	水	100.0				黄	こしょう	0.03										
			黄	うすロしょうゆ	1.0	赤	水	100.0				黄	うすロしょうゆ	3.0										
			黄	こしょう	0.02	赤	水	100.0				黄	スープベースチキン	5.0										
			黄	水	100.0	赤	水	100.0				黄	水	100.0										
10月24日(金)		611kcal 23.2g	10月27日(月)		605kcal 25.8g	10月28日(火)		593kcal 23.3g	10月29日(水)		614kcal 21.6g	10月30日(木)		574kcal 21.8g	10月31日(金)		659kcal 26.0g							
ぎゅうにゅう ごはん ピリからとりにくじゃが ナムル				ぎゅうにゅう かおりごはん ごまとうにゅうなべ こんにゃくのおかかに				ぎゅうにゅう ごはん ししゃものからあげ こまつなのおひたし ぐだくさんのみそしる				ぎゅうにゅう あじつけパン ジャーマンポテト ABCミネストローネ				ぎゅうにゅう ごはん プリプリちゅうかいため わかたまスープ				ぎゅうにゅう カレーふうみのトマトライス マスタードやき かぼちゃポタージュ				
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	味付けパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	70.0							
赤	とり肉	40.0	赤	かおり	1.5	赤	ししゃも	2尾	赤	ベーコン	12.0	赤	とり肉	40.0	黄	カレー粉	0.1							
黄	酒	1.5	赤	豆腐	20.0	黄	片栗粉	6.0	黄	じゃがいも	66.0	緑	しょうが	1.0	赤	ぶたミンチ	10.0							
黄	じゃがいも	66.0	赤	はくさい	53.0	黄	米油	4.0	緑	たまねぎ	22.0	緑	にんにく	0.3	緑	たまねぎ	11.0							
黄	糸こんにゃく	15.0	緑	にんじん	16.0	緑	こまつな	18.0	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	酒	1.0	緑	にんじん	6.0							
緑	にんじん	16.0	緑	根深ねぎ	16.0	緑	にんじん	6.0	緑	にんにく	0.2	緑	こいロしょうゆ	0.5	緑	ホールコーン	5.0							
緑	たまねぎ	44.0	緑	水菜	5.0	緑	もやし	10.0	緑	オリーブオイル	0.5	黄	米油	0.5	緑	カレー粉	0.2							
緑	キムチ	15.0	緑	豆乳	2.0	緑	こいロしょうゆ	2.0	黄	塩	0.2	緑	にんじん	16.0	緑	トマトピューレー	2.0							
緑	ニラ	4.0	赤	すりごま	1.0	黄	上白糖	1.0	黄	こしょう	0.01	緑	たけのこ(水煮)	10.0	塩	塩	0.3							
黄	三温糖	2.0	黄	信州みそ	3.0	赤	ぶた肉	15.0	赤	とり肉	10.0	緑	板こんにゃく	15.0	こしょう	こしょう	0.02							
黄	こいロしょうゆ	5.0	赤	うすロしょうゆ	1.0	緑	にんじん	8.0	黄	ABCマカロニ	5.0	緑	さやいんげん	5.0	黄	三温糖	1.0							
黄	みりん	2.0	緑	こいロしょうゆ	1.0	緑	たまねぎ	21.0	緑	キャベツ	22.0	緑	干しいたけ(乾)	2.0	黄	スープベースチキン	2.0							
黄	コチジャン	0.3	緑	みりん	2.0	緑	キャベツ	21.0	緑	にんじん	11.0	黄	上白糖	1.0	赤	とり肉(50g)	1切							
黄	水	20.0	緑	酒	2.0	緑	葉ねぎ	3.0	緑	たまねぎ	33.0	黄	トウバンジャン	0.1	赤	粒マスタード	1.5							
緑	もやし	25.0	赤	信州みそ	8.0	赤	信州みそ	8.0	黄	塩	0.4	黄	こいロしょうゆ	1.0	黄	酒	1.0							
緑	こまつな	18.0	黄	削り節	1.0	黄	削り節	2.0	緑	こしょう	0.02	黄	うすロしょうゆ	1.0	黄	オリーブオイル	0.5							
赤	焼きぶた	7.0	水	水	30.0	黄	水	100.0	黄	ケチャップ	5.0	黄	酢	0.5	塩	塩	0.1							
黄	うすロしょうゆ	2.0	板こんにゃく	30.0					黄	うすロしょうゆ	1.0	黄	干しいたけの戻し汁	10.0	黄	こしょう	0.02							
黄	酢	1.0	緑	にんじん					黄	ごま油	0.5	黄	ごま油	0.5	黄	三温糖	1.0							
黄	上白糖	1.0	緑	たけのこ(水煮)					黄	片栗粉	1.0	黄	三温糖	1.0	緑	にんにく	0.2							
黄	ごま油	0.2	赤	さつま揚げ					黄	水	10.0	赤	(除去食)たまご	12.0	緑	こいロしょうゆ	2.0							
			黄	こいロしょうゆ					黄	トマト水煮	90.0	赤	カットわかめ(乾)	0.3	赤	ショルダーベーコン	5.0							
			黄	三温糖								緑	たまねぎ	26.0	緑	かぼちゃ	44.0							
			黄	みりん								緑	にんじん	26.0	緑	たまねぎ	44.0							
			赤	花かつお								緑	葉ねぎ	11.0	緑	にんじん	11.0							
			水	水								緑	えのきたけ	3.0	緑	パセリ(乾)	0.02							
												塩	塩	9.0	黄	バター	1.0							
												こしょう	こしょう	0.3	赤	牛乳	40.0							
												うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	0.03	赤	生クリーム	3.0							
												スープベースチキン	スープベースチキン	3.0	赤	白ワイン	1.0							
												水	水	4.0	黄	スープベースチキン	5.0							
															塩	塩	0.5							
															こしょう	こしょう	0.03							
															米粉	米粉	1.5							
															片栗粉	片栗粉	1.5							
															水	水	30.0							

ハロウィン献立

ハロウィンは、秋の収穫に感謝する祭りで、かぼちゃなどを使った料理を食べます。

