

5月の予定献立表(中学校)



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

○月○日(△)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

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

黄(き)のたべもの

はたらくちからのものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

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。

☆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。

5月1日(木)

703kcal
30.2g

5月2日(金)

734kcal
24.3g

5月7日(水)

665kcal
24.8g

牛乳
ご飯
ぶたキムチ
ワナンスープ

牛乳
ちらし寿司
キャベツのごま和え
赤だし
かしわもち

牛乳
きなこパン
チキンサラダ
もちもちスープ

食品名

使用量(g)

食品名

使用量(g)

食品名

使用量(g)

食品名

使用量(g)

牛乳 飲用

1本

牛乳 飲用

1本

牛乳 飲用

1本

牛乳 飲用

1本

黄 米

80.0

黄 米

70.0

黄 小型コッペパン(50g)

1個

赤 ぶた肉

40.0

黄 米

9.0

黄 米

9.0

黄 米

9.0

黄 米

0.5

黄 米

0.5

黄 米

0.5

黄 米

0.5

黄 米

0.7

黄 米

0.7

黄 米

0.7

黄 米

0.7

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

33.0

黄 米

33.0

黄 米

33.0

黄 米

33.0

黄 米

3.0

黄 米

3.0

黄 米

3.0

黄 米

3.0

黄 米

1.0

黄 米

1.0

黄 米

1.0

黄 米

1.0

黄 米

0.5

黄 米

0.5

黄 米

0.5

黄 米

0.5

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

0.3

黄 米

5月15日(木)			717kcal 35.7g	5月16日(金)			760kcal 29.3g	5月19日(月)			697kcal 27.5g	5月20日(火)			783kcal 36.7g	5月21日(水)			735kcal 35.6g	5月22日(木)			812kcal 36.6g
牛乳 ゆかりご飯 さわらのゆうあんだれ さつき汁				牛乳 ご飯 ガパオライスの具 フォー				牛乳 ご飯 焼きビーフン 四風中華スープ				牛乳 まゆまるおすすめ お茶っぱちゃ〜はん 厚揚げの野菜あんかけ 切り干し大根のさっぱり和え				牛乳 ミルクパン ぶた肉のケチャップ炒め 春野菜のスープ				牛乳 えんどうご飯 とり肉のみそ炒め たぬき汁			
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	75.0		黄	ミルクパン(80g)	1個		黄	米	70.0	
緑	ゆかり	1.5		赤	とりミンチ	45.0		黄	ビーフン	12.0		黄	ショルダーベーコン	5.0		赤	ぶた肉	50.0		緑	えんどう豆	15.0	
赤	さわら(70g)	1切		緑	ピーマン	5.0		赤	いか	10.0		緑	にんじん	6.0		赤	こしょう	0.03		緑	塩	0.8	
	みりん	1.0		緑	にんじん	6.0		赤	ぶた肉	15.0		緑	たまねぎ	8.0		黄	ホワイトン	1.0		緑	酒	1.0	
黄	三温糖	1.0		緑	たまねぎ	32.0		緑	塩	0.1		緑	ほうじ茶葉	0.8		黄	じゃがいも	32.0		赤	こんぶ(だし用)	0.5	
	酒	0.8		緑	しめじ	10.0		赤	こしょう	0.01		緑	うすろしょうゆ	3.5		緑	たまねぎ	44.0		赤	とり肉	40.0	
緑	こいロしょうゆ	2.2		緑	にんにく	0.5		緑	にんじん	16.0		赤	塩	0.2		緑	にんじん	8.0		緑	キャベツ	21.0	
緑	ゆず果汁	0.3		緑	オイスターソース	2.8		緑	たまねぎ	27.0		緑	昆布茶	0.1		緑	ピーマン	8.0		緑	たまねぎ	16.0	
黄	片栗粉	0.4		緑	こいロしょうゆ	2.5		緑	キャベツ	42.0		緑	てん茶	0.2		緑	ケチャップ	10.0		緑	にんじん	6.0	
赤	ぶた肉	15.0		緑	みりん	0.5		緑	葉ねぎ	4.0		赤	厚揚げ	75.0		黄	ウスターソース	1.0		緑	もやし	20.0	
緑	たまねぎ	21.0		酒	0.4		緑	しょうが	0.6		赤	ぶた肉	30.0		赤	トンカツソース	1.0		緑	にんにく	0.3		
緑	ごぼう	11.0		黄	三温糖	0.4		緑	にんにく	0.2		緑	たまねぎ	33.0		黄	片栗粉	0.3		黄	米油	0.5	
緑	たけのこ(水煮)	10.0		こしょう	0.02		黄	米油	0.5		緑	にんじん	22.0		赤	ショルダーベーコン	5.0		赤	信州みそ	5.0		
緑	にんじん	6.0		黄	ごま油	0.5		塩	0.4		緑	しいたけ	4.0		緑	アスパラガス	8.0		赤	こいロしょうゆ	1.0		
赤	信州みそ	8.0		緑	バジル(乾)	0.03		こしょう	0.04		緑	葉ねぎ	3.0		緑	にんじん	11.0		赤	酒	2.0		
	削り節	2.0		黄	フォー	6.0		こいロしょうゆ	3.0		緑	しょうが	0.4		緑	たまねぎ(精華町産)	27.0		黄	上白糖	1.5		
	水	100.0		赤	とり肉	15.0		赤	とり肉	10.0		こいロしょうゆ	1.0		緑	ホールコーン	5.0		赤	トウバンジャン	0.05		
				酒	1.0		緑	しょうが	0.2		黄	三温糖	1.0		塩	0.3		赤	油揚げ	5.0			
				緑	たまねぎ	27.0		緑	にんじん	11.0		みりん	1.0		こしょう	0.02		赤	豆腐	20.0			
				緑	もやし	11.0		緑	干しいたけ	0.3		酒	2.0		うすろしょうゆ	3.0		赤	板こんにやく	15.0			
				緑	チンゲンサイ	11.0		緑	たまねぎ(精華町産)	22.0		黄	片栗粉	0.7		スープベースチキン	4.0		緑	たまねぎ	22.0		
				緑	スープベースチキン	7.0		赤	カットわかめ(乾)	0.3		削り節	1.5		水	100.0		緑	にんじん	11.0			
				緑	こいロしょうゆ	2.0		酒	1.0		水	40.0											