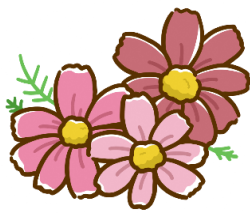


8・9月の予定献立表(小学校)



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	緑	かぼちゃ(精華町産)	66.0			
							緑	にんじん	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			
							緑	ホールコーン	10.0	緑	ホールコーン	10.0	緑	にんじん	11.0			
							黄	オリーブオイル	0.5	緑	ホールコーン	10.0	緑	さいやいんげん	5.0			
							塩	こしょう	0.7	黄	オリーブオイル	1.0	黄	三温糖	2.0			
							こしょう	0.1	緑	トマト水煮	15.0	黄	酒	1.0				
							赤	とり肉(50g)	1切	緑	ケチャップ	8.0	黄	こいロしょうゆ	3.0			
							塩	0.3	緑	ウスターソース	2.0	黄	みりん	1.0				
							こしょう	0.03	黄	トンカツソース	2.0	黄	削り節	2.0				
							緑	にんにく	0.2	黄	三温糖	0.5	黄	水	20.0			
							緑	バジル(乾)	0.05	黄	塩	0.3	黄	片栗粉	0.7			
							緑	パセリ(乾)	0.03	黄	こしょう	0.03	緑	大根	37.0			
							黄	オリーブオイル	1.0	黄	米粉	4.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5			
							白ワイン	0.5	黄	水	40.0	緑	にんじん	6.0				
							赤	ショルダーベーコン	2.5	緑	切り干し大根	3.0	緑	たまねぎ	11.0			
							緑	にんじん	16.0	赤	くきわかめ(乾・細め)	0.5	緑	葉ねぎ	3.0			
							緑	たまねぎ	44.0	赤	ささみフレーク	10.0	赤	信州みそ	5.0			
							緑	セロリー	7.0	黄	オリーブオイル	0.5	赤	赤みそ	3.0			
							緑	パセリ(乾)	0.02	黄	酢	2.0	赤	削り節	2.0			
							塩	0.3	黄	塩	0.2	黄	水	100.0				
							こしょう	0.02	黄	上白糖	0.5							
							うすロしょうゆ	3.0		こしょう	0.02							
							スープベースチキン	5.0										
							水	100.0										
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		
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	
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	
緑	にんじん	8.0	赤	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	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	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	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	うすロしょうゆ	1.5	緑	ニラ	5.0	酢	4.0	酒	0.3	黄	トウバンジャン	0.01	黄	米油	0.5	緑	ウスターソース	1.0
緑	塩	0.5	黄	三温糖	2.0	黄	片栗粉	0.3	酒	1.0	黄	米油	0.5	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	10.0	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	削り節	1.0	黄	上白糖	1.8	黄	上白糖	1.8	赤	とり肉	10.0
緑	こしょう	0.03	水	20.0	黄	春雨	4.0	水	30.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	赤	ウインナー(6mmカット)	5.0
緑	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	1.0	酒	2.0	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	1.0	みりん	1.0	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	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	
黄	上白糖	0.5	酢	1.0	塩	0.3	塩	0.3	黄	うすロしょうゆ	0.1	緑	ホールコーン	5.0	緑	塩	0.3	
酢	2.0	黄	上白糖	1.0	こしょう	0.03	こしょう	0.03				緑	こいロしょうゆ	2.0	黄	こしょう	0.03	
塩	0.3		一味唐辛子	0.01	うすロしょうゆ	3.0	うすロしょうゆ	3.0				緑	レモン果汁	0.5	黄	うすロしょうゆ	2.50	
こしょう	0.01				スープベースチキン	5.0	スープベースチキン	5.0				黄	上白糖	0.5	黄	白ワイン	1.0	
黄	オリーブオイル	1.0			水	100.0	水	100.0							黄	ローリエ	0.01	
																スープベースチキン	5.00	
																水	90.0	

