



8・9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

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	8月28日(木)		729kcal	8月29日(金)		701kcal	9月1日(月)		717kcal	9月2日(火)		740kcal								
		たんぱく質(g)			28.4g			27.1g			27.3g			27.4g								
<p>こんだて</p> <p>たべものの三色分け</p> <p>赤(あか)のたべもの</p> <p>からだをつくるものになる</p> <p>緑(みどり)のたべもの</p> <p>からだのちようしをととのえる</p> <p>黄(き)のたべもの</p> <p>はたらくちからのもとになる</p> <p>☆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。</p>			<p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>中華丼の具</p> <p>トック</p>		<p>牛乳</p> <p>ピラフ</p> <p>とり肉の香草焼き</p> <p>オニオンスープ</p>		<p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>缶乾カレー</p> <p>ホットサラダ</p>		<p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>大根とわかめのみそ汁</p>		<p>9月3日(水)</p> <p>704kcal</p> <p>30.0g</p>		<p>9月4日(木)</p> <p>731kcal</p> <p>28.6g</p>		<p>9月5日(金)</p> <p>735kcal</p> <p>27.8g</p>		<p>9月8日(月)</p> <p>758kcal</p> <p>31.0g</p>		<p>9月9日(火)</p> <p>778kcal</p> <p>26.3g</p>		<p>9月10日(水)</p> <p>747kcal</p> <p>32.8g</p>	
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)	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	赤	牛乳 飲用	1本		
黄	小型コッペパン(60g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0		
黄	スパゲティ	25.0	赤	ぶた肉	40.0	赤	メルルーサ(60g)	1切	赤	とり肉	30.0	黄	中華麺	60.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	ぶた肉	50.0		
赤	ぶた肉	30.0	黄	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	0.5	黄	厚揚げ	30.0	赤	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	板こんにやく	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	緑	糸こんにやく	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	こいロしょうゆ	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	うすロしょうゆ	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		
緑	塩	0.5	黄	三温糖	2.0	黄	片栗粉	0.3	黄	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	赤	水	10.0	赤	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	黄	みりん	2.0	赤	春雨	4.0	黄	削り節	1.0	黄	上白糖	1.8	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
緑	こしょう	0.03	赤	水	20.0	黄	春雨	4.0	黄	水	30.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
黄	スープベースチキン	2.0	緑	もやし	40.0	緑	春雨	4.0	黄	きゅうり	27.0	黄	酒	2.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
緑	ホールコーン	10.0	緑	にんじん	11.0	緑	春雨	4.0	緑	きゅうり	27.0	黄	みりん	1.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
緑	キャベツ	33.0	黄	ごま油	0.5	緑	春雨	4.0	緑	もやし	10.0	緑	キャベツ	38.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
緑	たまねぎ	13.0	黄	ごま油	0.5	緑	春雨	4.0	緑	にんじん	6.0	緑	にんじん	6.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
黄	上白糖	0.5	黄	酢	1.0	黄	春雨	4.0	赤	塩こんぶ	2.0	緑	ホールコーン	5.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
黄	酢	2.0	黄	上白糖	1.0	黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	緑	こいロしょうゆ	2.0	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
黄	塩	0.3	黄	一味唐辛子	0.01	黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	緑	レモン果汁	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
黄	こしょう	0.01				黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
黄	オリーブオイル	1.0				黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		
						黄	春雨	4.0	赤	うすロしょうゆ	0.1	黄	上白糖	0.5	赤	春雨	10.0	赤	春雨	10.0		

