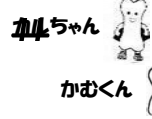




10月の予定献立表(中学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

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)			821kcal	33.2g	10月2日(木)			759kcal	27.1g	10月3日(金)			748kcal	29.1g	10月6日(月)			869kcal	32.9g																	
こんだて					たべものの 三色分け					牛乳 国産小麦パン さばのケチャップソース 野菜スープ					牛乳 ご飯 治部煮 切り干し大根のハリハリ漬け					牛乳 ご飯 肉団子のスープ煮 おまめのきんぴら					牛乳 ご飯 そばろ井の具 月見汁 お月見団子																
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)	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		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(80g)	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																		
				赤 さば(60g)	1切		赤 とり肉	35.0		赤 とり肉	35.0		赤 ぶたミンチ	30.0		赤 ぶたミンチ	25.0		赤 ぶたミンチ	25.0		赤 ぶたミンチ	25.0																		
				黄 片栗粉	8.0		黄 片栗粉	3.0		黄 片栗粉	3.0		緑 たまねぎ	11.0		赤 とりミンチ	25.0		赤 とりミンチ	25.0		赤 とりミンチ	25.0																		
				黄 米油	5.0		緑 ほうれんそう	16.0		緑 ほうれんそう	16.0		緑 しょうが	0.8		緑 にんじん	22.0		緑 にんじん	22.0		緑 にんじん	22.0																		
				緑 しょうが	1.0		緑 大根	32.0		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		緑 つきこんにやく	30.0		緑 つきこんにやく	30.0																		
				ケチャップ	7.0		緑 にんじん	26.0		緑 にんじん	26.0		黄 片栗粉	1.5		緑 しょうが	1.0		緑 しょうが	1.0		緑 しょうが	1.0																		
				トンカツソース	2.0		黄 さといも	26.0		黄 さといも	26.0		塩	0.1		緑 さやいんげん	5.0		緑 さやいんげん	5.0		緑 さやいんげん	5.0																		
				上白糖	2.0		緑 しいたけ(生)	8.0		緑 しいたけ(生)	8.0		こしょう	0.03		黄 上白糖	1.0		黄 上白糖	1.0		黄 上白糖	1.0																		
				水	5.0		黄 三温糖	3.0		黄 三温糖	3.0		黄 春雨	4.0		黄 うすろしょうゆ	1.5		黄 うすろしょうゆ	1.5		黄 うすろしょうゆ	1.5																		
							酒	3.0		酒	3.0		緑 はくさい	44.0		緑 こいロしょうゆ	3.0		緑 こいロしょうゆ	3.0		緑 こいロしょうゆ	3.0																		
							こいロしょうゆ	3.0		こいロしょうゆ	3.0		緑 にんじん	6.0		酒	1.0		酒	1.0		酒	1.0																		
							うすろしょうゆ	2.5		うすろしょうゆ	2.5		緑 しいたけ(生)	4.0		みりん	1.0		みりん	1.0		みりん	1.0																		
							みりん	2.0		みりん	2.0		酒	1.0		赤 とり肉	10.0		赤 とり肉	10.0		赤 とり肉	10.0																		
							黄 片栗粉	1.0		黄 片栗粉	1.0		うすろしょうゆ	2.5		黄 さといも	20.0		黄 さといも	20.0		黄 さといも	20.0																		
							削り節	1.0		削り節	1.0		塩	0.3		緑 にんじん	6.0		緑 にんじん	6.0		緑 にんじん	6.0																		
							水	40.0		水	40.0		こしょう	0.02		緑 たまねぎ	27.0		緑 たまねぎ	27.0		緑 たまねぎ	27.0																		
							赤 油揚げ	8.0		赤 油揚げ	8.0		水	100.0		緑 えのきたけ	7.0		緑 えのきたけ	7.0		緑 えのきたけ	7.0																		
							黄 上白糖	0.5		黄 上白糖	0.5		赤 とり肉	15.0		緑 葉ねぎ	3.0		緑 葉ねぎ	3.0		緑 葉ねぎ	3.0																		
							うすろしょうゆ	0.8		うすろしょうゆ	0.8		赤 大豆(水煮)	20.0		うすろしょうゆ	3.0		うすろしょうゆ	3.0		うすろしょうゆ	3.0																		
							切り干し大根	4.0		切り干し大根	4.0		緑 にんじん	11.0		塩	0.3		塩	0.3		塩	0.3																		
							水菜	8.0		水菜	8.0		緑 ごぼう	16.0		酒	1.0		酒	1.0		酒	1.0																		
							上白糖	1.0		上白糖	1.0		緑 つきこんにやく	10.0		削り節	2.0		削り節	2.0		削り節	2.0																		
							うすろしょうゆ	2.0		うすろしょうゆ	2.0		黄 ごま油	0.5		水	100.0		水	100.0		水	100.0																		
							酢	1.0		酢	1.0		黄 三温糖	1.0		黄 白玉団子(冷)	40.0		黄 白玉団子(冷)	40.0		黄 白玉団子(冷)	40.0																		
												みりん	1.0		こいロしょうゆ	3.0		こいロしょうゆ	3.0		こいロしょうゆ	3.0																			
												酒	1.0		黄 上白糖	5.0		黄 上白糖	5.0		黄 上白糖	5.0																			
												こいロしょうゆ	2.0		みりん	2.0		みりん	2.0		みりん	2.0																			
												黄 いりごま	1.0		黄 片栗粉	1.0		黄 片栗粉	1.0		黄 片栗粉	1.0																			
												一味唐辛子	0.01		水	6.0		水	6.0		水	6.0																			
10月7日(火)					738kcal	24.8g	10月8日(水)					708kcal	24.1g	10月9日(木)					731kcal	26.9g	10月10日(金)					800kcal	37.8g	10月14日(火)					715kcal	27.5g	10月15日(水)					761kcal	26.8g
牛乳 ご飯 とり肉とれんこんの塩こうじ炒め さつまいものみそ汁					牛乳 抹茶揚げパン ポトフ ごぼうサラダ					牛乳 ご飯 デジカルビ ひよこ豆のスープ					牛乳 ひみつのごはん 厚揚げとぶた肉のみそ炒め ほうれんそうのさっぱり和え					牛乳 ご飯 すきやき風うどん にんじんシリシリ					牛乳 黒糖パン マカロニのクリーム煮 ポテトビーンズ のりしお味だよ!																
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)	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	赤	牛乳 飲用	1本																		
黄	米	80.0	黄	小型コッペパン(50g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	75.0	黄	米	70.0	黄	米	70.0	黄	黒糖食パン(50g)	2枚																		
赤	とり肉	30.0	赤	ぶた肉	6.0	赤	ぶた肉	30.0	赤	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	黄	マカロニ(フジリ)	10.0	黄	マカロニ(フジリ)	10.0																		
緑	しょうが	0.5	黄	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	牛肉	25.0	赤	牛肉	25.0	赤	とり肉	15.0																		
	酒	1.0	緑	抹茶	0.5	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.0	緑	こいロしょうゆ	2.0	赤	ショルダーベーコン	3.0	赤	ショルダーベーコン	3.0	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	酒	0.5	塩	塩	0.4	黄	こいロしょうゆ	0.4	緑	はくさい	0.5	緑	はくさい	0.5	緑	はくさい	22.0																		
緑	れんこん	26.0		塩	0.01	塩	塩	1.0	酒	酒	1.0	黄	おつゆふ	0.5	緑	にんじん	0.5	緑	にんじん	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	たまねぎ	55.0	緑	たまねぎ	55.0																		
緑	たまねぎ	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	4.0	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	パセリ(乾)	0.02	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	黄	バター	4.0	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	根深ねぎ	3.0	黄	小麦粉	4.0	黄	小麦粉	4.0	黄	小麦粉	4.0																		
黄	上白糖	2.0	緑	キャベツ	22.0	緑	にんじん	11.0	緑	板こんにやく	10.0	緑	しいたけ(生)	5.0	黄	生クリーム	3.0	黄	生クリーム	3.0	黄	生クリーム	3.0																		
黄	みりん	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	赤	牛乳	20.0	赤	牛乳	20.0																		
黄	米油	0.5	塩	塩	0.3	緑	キムチ	4.0	赤	信州みそ	6.0	黄	こいロしょうゆ	5.0	赤	白ワイン	0.5	赤	白ワイン	0.5	赤	白ワイン	0.5																		
黄	さつまいも(精華町産)	32.0	こしょう	こしょう	0.03	赤	赤みそ	0.5	みりん	みりん	2.0	水	水	60.0	黄	塩	0.5	黄	塩	0.5	黄	塩	0.5																		
	板こんにやく	8.0	うすろしょうゆ	うすろしょうゆ	1.5	赤	信州みそ	2.0	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.5	緑	にんじん	44.0	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01																		
緑	にんじん	11.0	ローリエ	ローリエ	0.01	黄	スーパースチキン	0.5	酒	酒	1.0	黄	ツナ	20.0	黄	スーパースチキン	5.0	黄	スーパースチキン	5.0	黄	スーパースチキン	5.0																		
緑																																									

10月16日(木)			746kcal 29.5g	10月17日(金)				10月20日(月)			811kcal 25.2g	10月21日(火)				10月22日(水)			715kcal 29.3g	10月23日(木)			802kcal 35.5g
牛乳 さつまいもご飯 高野豆腐の含め煮 キャベツのみそ汁				体育大会				牛乳 麦ご飯 きらきらポークカレー フルーツポンチ				体育大会予備日				牛乳 ご飯 切り干し大根入りビビンパの具 ワンタンスープ				牛乳 ご飯 さけの甘酢かけ 枝豆 じゃがいものみそ汁			
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)				
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	米	80.0				
黄	さつまいも(精華町産)	44.0	黄					大麦	5.0	赤	ぶた肉					35.0	赤	さけ(60g)	1切				
	塩	0.6	赤					ぶた肉	30.0	緑	切り干し大根					4.0	黄	片栗粉	10.0				
	酒	1.0	黄					オリーブオイル	1.0	緑	にんにく					0.2	黄	米油	6.0				
赤	とり肉	10.0	赤					ワイン	1.0	黄	米油					0.5	黄	上白糖	1.0				
赤	高野豆腐	12.0						こしょう	0.03	黄	三温糖					1.0		米酢	4.0				
緑	しいたけ(生)	5.0	緑					しょうが	0.6	緑	こいロしょうゆ					3.0		こいロしょうゆ	2.0				
緑	にんじん	11.0	緑					しょうが	0.6	黄	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					カレー粉	0.8	黄	トウバンジャン					0.1		塩	0.1				
黄	三温糖	1.8	緑					たまねぎ	88.0	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					にんじん	27.0	緑	こまつな					18.0	緑	たまねぎ	26.0				
	酒	1.2	緑					じゃがいも	44.0	緑	もやし					30.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5				
	みりん	1.2	黄					セロリー	2.0	黄	いりごま					1.0	緑	葉ねぎ	3.0				
	削り節	1.0	緑					りんご	6.0	黄	ごま油					0.5	赤	信州みそ	5.0				
	水	40.0	黄					チャツネ	4.0	黄	三温糖					1.0	赤	赤みそ	3.0				
緑	キャベツ	27.0	緑					ローリエ	0.01	黄	うすロしょうゆ					1.5		削り節	2.0				
緑	にんじん	11.0	黄					ココナッツミルク	3.0	黄	酒					0.5		水	100.0				
緑	たまねぎ	27.0	緑	塩	0.6	赤	ワンタン	6.0															
緑	葉ねぎ	3.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	赤	とり肉	10.0															
赤	信州みそ	5.0	黄	ウスターソース	1.0	緑	しめじ	10.0															
赤	赤みそ	3.0	黄	トンカツソース	2.0	緑	たまねぎ	33.0															
	削り節	2.0	黄	ケチャップ	5.0	緑	葉ねぎ	3.0															
	水	100.0	黄	スープベースチキン	10.0	緑	塩	0.4															
			黄	米粉	4.0	緑	こしょう	0.03															
			黄	水	40.0	黄	うすロしょうゆ	3.0															
			黄	塩	0.1	黄	スープベースチキン	5.0															
			黄			黄	水	100.0															
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄			黄																	
			黄																				