

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

○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

からだをつくるもとになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのもとになる

☆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。

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
する

ぎゅうにゅう
まっちゃん
あげパン
ポトフ
ごぼう
サラダ

ぎゅうにゅう
ごはん
デジタル
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

赤 牛乳 飲用

黄 米

赤 ぶた肉

緑 しょうが

酒

こいロしょうゆ

れんこん

たまねぎ

にんじん

塩こうじ

こいロしょうゆ

黄 上白糖

みりん

黄 米油

黄 さつまいも(精華町産)

板こんにやく

緑 にんじん

緑 たまねぎ

緑 葉ねぎ

赤 信州みそ

削り節

水

赤 牛乳 飲用

黄 小型コッペパン(40g)

赤 米油

赤 きな粉

緑 抹茶

黄 上白糖

塩

赤 ウインナー(2cmカット)

黄 じゃがいも

緑 にんじん

緑 たまねぎ

緑 キャベツ

緑 セロリ

塩

こしょう

うすろしょうゆ

ローリエ

スープベースチキン

白ワイン

水

緑 ごぼう

緑 にんじん

緑 ホールコーン

緑 きゅうり

赤 ロースハム

黄 三温糖

塩

酢

黄 ノンエッグマヨネーズ

赤 牛乳 飲用

黄 米

赤 ぶた肉

緑 にんにく

こいロしょうゆ

酒

塩

黄 米油

黄 トッポギ

緑 キャベツ

緑 たまねぎ

緑 にんじん

緑 ニラ

緑 キムチ

赤 赤みそ

赤 信州みそ

スープベースチキン

コチジャン

黄 上白糖

みりん

赤 ウインナー(6mmカット)

緑 にんじん

緑 たまねぎ

赤 ひよこ豆(乾)

緑 チンゲンサイ

緑 パセリ(乾)

塩

こしょう

スープベースチキン

うすろしょうゆ

水

赤 牛乳 飲用

黄 米

赤 ちりめんじゃこ

緑 にんじん

こいロしょうゆ

塩

酒

赤 ぶた肉

緑 たまねぎ

緑 しょうが

赤 厚揚げ

板こんにやく

黄 三温糖

赤 信州みそ

みりん

こいロしょうゆ

酒

トウバンジャン

黄 米油

黄 葉ねぎ

黄 片栗粉

水

赤 ロースハム

緑 ほうれんそう

緑 もやし

緑 にんじん

塩

こしょう

レモン果汁

酢

みりん

黄 上白糖

黄 オリーブオイル

赤 牛乳 飲用

黄 米

赤 ぶたミンチ

緑 たまねぎ

緑 しょうが

緑 うすろしょうゆ

塩

こしょう

赤 とり肉

赤 大豆(水煮)

緑 にんじん

緑 ごぼう

緑 つきこんにやく

黄 ごま油

黄 三温糖

みりん

黄 酒

こいロしょうゆ

いりごま

一味唐辛子

赤 ぶた肉

赤 大豆(水煮)

緑 にんじん

緑 ごぼう

緑 つきこんにやく

黄 ごま油

黄 三温糖

みりん

黄 酒

こいロしょうゆ

いりごま

一味唐辛子

赤 ぶた肉

黄 さといも

緑 にんじん

緑 たまねぎ

緑 えのきたけ

緑 葉ねぎ

うすろしょうゆ

塩

酒

削り節

水

黄 白玉団子(冷)

こいロしょうゆ

黄 上白糖

みりん

黄 片栗粉

水

お月見
献立

さといもや白玉団子を
月に見立てた献立です。

目の愛護デー

目をたいせつ
にしよう

食育の日献立

みんなの好きな食べ物は？
ハチワレの好きな
「のり」

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パのぐ ワンタンスープ			ぎゅうにゅう ごはん さけのあまずかけ 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)		
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	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	とり肉	30.0	赤	ぶた肉	35.0	赤	さけ(50g)	1切		
塩		0.6	赤	ぶたミンチ	55.0					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	米油	0.5					塩		0.4	緑	にんにく	0.2	黄	米油	6.0		
赤	とり肉	10.0	赤	赤ワイン	1.0					こしょう		0.02	黄	米油	0.5	黄	上白糖	1.0		
赤	高野豆腐	12.0	塩		0.3					白ワイン		1.0	黄	三温糖	1.0	米酢		4.0		
緑	しいたけ(生)	5.0	こしょう		0.02					黄	じゃがいも	33.0	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	にんにく	0.2					緑	にんじん	16.0	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	しょうが	0.5					緑	たまねぎ	44.0	トウバンジャン		0.1	塩		0.1		
黄	三温糖	1.8	カレー粉		0.5					緑	ほうれんそう	11.0	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	11.0					緑	むき枝豆	10.0	緑	こまつな	18.0	緑	たまねぎ	26.0		
酒		1.2	緑	たまねぎ	77.0					緑	クリームコーン	40.0	緑	もやし	30.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5		
みりん		1.2	緑	チャツネ	2.0					赤	豆乳	30.0	黄	いりごま	1.0	緑	葉ねぎ	3.0		
削り節		1.0	ケチャップ		6.0					黄	スープベースチキン	8.0	黄	ごま油	0.5	赤	信州みそ	5.0		
水		40.0	ウスターソース		1.0					水		20.0	黄	三温糖	1.0	赤	赤みそ	3.0		
緑	キャベツ	27.0	トンカツソース		3.0					赤	チキンハム	10.0	うすロしょうゆ		1.5	削り節		2.0		
緑	にんじん	11.0	黄	米粉	2.0					緑	りんご	7.0	酒		0.5	水		100.0		
緑	たまねぎ	27.0	黄	片栗粉	1.0					緑	キャベツ	33.0	黄	ワンタン	6.0					
緑	葉ねぎ	3.0	赤	ウインナー(6mmカット)	10.0					緑	ホールコーン	5.0	赤	とり肉	10.0					
赤	信州みそ	5.0	緑	キャベツ	21.0					酢		1.0	緑	しめじ	10.0					
赤	赤みそ	3.0	緑	たまねぎ	22.0					塩		0.1	緑	たまねぎ	33.0					
削り節		2.0	緑	にんじん	11.0					こしょう		0.01	緑	葉ねぎ	3.0					
水		100.0	緑	ホールコーン	5.0					黄	上白糖	0.2	塩		0.4					
			うすロしょうゆ		2.0					黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0	こしょう		0.03					
			スープベースチキン		5.0								うすロしょうゆ		3.0					
			塩		0.3								スープベースチキン		5.0					
			こしょう		0.02								水		100.0					
			水		100.0															
10月24日(金)		611kcal 23.2g	10月27日(月)		605kcal 25.8g	10月28日(火)		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 ブリブリちゅうかいため 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	赤	カレー粉	0.1			
酒		1.5	赤	とり肉	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	豆腐	30.0	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			
糸こんにゃく		15.0	緑	はくさい	53.0	緑	こまつな	18.0	緑	パセリ(乾)	0.02	酒		1.0	緑	にんじん	6.0			
緑	にんじん	16.0	緑	にんじん	16.0	緑	にんじん	6.0	緑	にんにく	0.2	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	根深ねぎ	16.0	緑	もやし	10.0	黄	オリーブオイル	0.5	黄	米油	0.5	黄	カレー粉	0.2			
緑	キムチ	15.0	緑	水菜	5.0	緑	こいロしょうゆ	2.0	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	豆乳	30.0	黄	上白糖	1.0	こしょう		0.01	緑	たけのこ(水煮)	10.0	塩		0.3			
黄	三温糖	2.0	黄	すりごま	1.0	赤	ぶた肉	15.0	赤	とり肉	10.0	板こんにゃく		15.0	こしょう		0.02			
こいロしょうゆ		5.0	赤	信州みそ	3.0	緑	にんじん	8.0	黄	ABCマカロニ	5.0	緑	ざやいんげん	5.0	黄	三温糖	1.0			
みりん		2.0	うすロしょうゆ		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			
コチジャン		0.3	こいロしょうゆ		1.0	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			
水		20.0	みりん		2.0	緑	葉ねぎ	3.0	緑	たまねぎ	33.0	トウバンジャン		0.1	粒マスタード		1.5			
緑	もやし	25.0	酒		2.0	赤	信州みそ	8.0	塩		0.4	こいロしょうゆ		1.0	酒		1.0			
緑	こまつな	18.0	塩		0.5	削り節		2.0	こしょう		0.02	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		1.0	水		100.0	ケチャップ		5.0	酢		0.5	塩		0.1			
うすロしょうゆ		2.0	板こんにゃく		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す。かぼちゃなどを使った料理を食べます。		緑	うすロしょうゆ		1.0	干しいたけの戻し汁		10.0	こしょう		0.02	こしょう		0.02
酢		1.0	緑	にんじん	11.0				スープベースチキン		5.0	黄	ごま油	0.5	黄	三温糖	1.0	黄	三温糖	1.0
黄	上白糖	1.0	緑	たけのこ(水煮)	10.0				水		10.0	黄	片栗粉	1.0	緑	にんにく	0.2	緑	にんにく	0.2
黄	ごま油	0.2	赤	さつま揚げ	15.0				緑	トマト水煮	90.0	赤	(除去食)たまご	12.0	こいロしょうゆ		2.0	赤	こいロしょうゆ	2.0
			こいロしょうゆ		1.8							赤	ショルダーベーコン	0.3	赤	かぼちゃ	44.0	赤	かぼちゃ	44.0
			黄	三温糖	1.0							緑	たまねぎ	26.0	緑	たまねぎ	44.0	緑	たまねぎ	44.0
			みりん		1.0							緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	11.0
			赤	花かつお	1.0							緑	葉ねぎ	3.0	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	パセリ(乾)	0.02
			水		5.0							塩		0.3	黄	バター	1.0	黄	バター	1.0
												こしょう		0.03	赤	牛乳	40.0	赤	牛乳	40.0
												うすロしょうゆ		3.0	赤	生クリーム	3.0	赤	生クリーム	3.0
												スープベースチキン		4.0	白ワイン		1.0	白ワイン		1.0
												水		100.0	スープベースチキン		5.0	スープベースチキン		5.0
												塩			塩		0.5	塩		0.5
												こしょう			こしょう		0.03	こしょう		0.03
												黄	米粉		黄	米粉	1.5	黄	米粉	1.5
												黄	片栗粉		黄	片栗粉	1.5	黄	片栗粉	1.5
												水			水		30.0	水		30.0