



11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)	11月4日(火)		558kcal	22.7g	11月5日(水)		603kcal	32.2g	11月6日(木)		627kcal	27.1g				
こんだて				たべものの三色分け				ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) しょうゆラーメン チンゲンサイのベーコンいため				ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム まぐろのアングレース いろいろやさいのスープ				ぎゅうにゅう ごはん こまつなとあつあげの そばろあんかけ キャベツのレモンあえ			
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				牛乳 飲用		1本		牛乳 飲用		1本		牛乳 飲用		1本					
米		80.0		米		70.0		食パン(80g)		1枚		米		80.0					
ちゃんぽん麺		50.0		ぶた肉		20.0		いちごジャム(個)		1個		ぶたミンチ		30.0					
ぶた肉		20.0		なると		10.0		まぐろ(角切り)		60.0		厚揚げ		70.0					
にんじん		11.0		にんじん		11.0		酒		2.0		たまねぎ		27.0					
もやし		25.0		しょうが		3.0		片栗粉		10.0		こまつな(精華町産)		32.0					
葉ねぎ		1.1		しょうが		0.3		米油		8.0		しょうが		0.6					
しょうが		0.03		こしょう		0.03		ケチャップ		9.5		上白糖		1.5					
うすロしょうゆ		4.0		うすロしょうゆ		4.0		トンカツソース		1.0		塩		0.2					
こいロしょうゆ		1.0		酒		1.0		赤ワイン		0.5		こいロしょうゆ		2.0					
ウインナー(6mmカット)		5.0		削り節		2.0		上白糖		2.0		うすロしょうゆ		3.0					
じゃがいも		22.0		スープベースチキン		5.0		しょうが		0.6		みりん		2.0					
キャベツ		16.0		水		100.0		にんじん		10.0		酒		1.0					
にんじん		11.0		チンゲンサイ		26.0		たまねぎ		5.0		片栗粉		1.2					
たまねぎ		21.0		たまねぎ		28.0		セロリー		2.0		削り節		1.0					
ベーコン(厚切り)		8.0		ベーコン(厚切り)		8.0		塩		0.3		水		40.0					
塩		0.2		塩		0.2		こしょう		0.03		キャベツ		38.0					
こしょう		0.01		こしょう		0.01		うすロしょうゆ		2.5		にんじん		6.0					
白ワイン		1.0		白ワイン		1.0		白ワイン		1.0		ホールコーン		5.0					
ローリエ		0.01		ローリエ		0.01		ローリエ		0.01		うすロしょうゆ		2.0					
スープベースチキン		5.0		スープベースチキン		5.0		スープベースチキン		5.0		レモン果汁		0.5					
水		90.0		水		90.0		水		90.0		上白糖		0.5					
11月7日(金)		590kcal 23.8g		11月10日(月)		608kcal 27.5g		11月11日(火)		590kcal 27.5g		11月12日(水)		716kcal 24.6g					
ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとじゃがいものごまに ほうれんそうともやしのおひたし				ぎゅうにゅう ごはん にくみそなっとう たまきのり のっぺいじる				ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき だいこんのすのもの みずなのハリハリじる				ぎゅうにゅう きなこパン マカロニサラダ クリームシチュー				ぎゅうにゅう キムタクごはん ニラもやいため トッポグスープ			
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)		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		牛乳 飲用		1本	
米		80.0		米		80.0		米		80.0		小型コッペパン(40g)		1個		米		75.0	
ぶた肉		25.0		ひきわり納豆		15.0		さわら(50g)		1切		米油		6.0		ショルダーベーコン		7.0	
板こんにやく		20.0		牛ミンチ		15.0		白みそ		6.0		きな粉		7.0		キムチ		20.0	
厚揚げ		30.0		ぶたミンチ		10.0		信州みそ		0.6		上白糖		6.0		きざみたくあん		15.0	
じゃがいも		55.0		たまねぎ		27.0		酒		1.5		塩		0.03		米油		0.5	
にんじん		26.0		葉ねぎ		4.0		みりん		1.5		マカロニ(シエル)		7.0		コチジャン		0.5	
たまねぎ		33.0		しょうが		0.3		上白糖		2.0		ローズハム		8.0		うすロしょうゆ		1.5	
さやいんげん		5.0		にんにく		0.3		にんじん		44.0		にんじん		6.0		みりん		1.0	
すりごま		1.0		ごま油		0.5		酢		1.5		キャベツ		33.0		とり肉		20.0	
こいロしょうゆ		5.2		上白糖		1.0		うすロしょうゆ		1.0		塩		0.1		トッポギ		20.0	
うすロしょうゆ		1.8		赤みそ		3.0		うすロしょうゆ		1.0		こしょう		0.03		たまねぎ		22.0	
みりん		1.1		こいロしょうゆ		2.0		上白糖		1.0		こいロしょうゆ		0.2		にんじん		11.0	
三温糖		2.1		酒		1.0		ぶた肉		15.0		ノンエッグマヨネーズ		8.0		こまつな(精華町産)		11.0	
削り節		0.5		トウバンジャン		0.06		にんじん		11.0		とり肉		25.0		うすロしょうゆ		3.0	
水		40.0		酢		0.5		水菜		26.0		じゃがいも		33.0		スープベースチキン		5.0	
ほうれんそう		11.0		手巻きのり(個)		1袋		はくさい		11.0		にんじん		16.0		塩		0.4	
もやし		40.0		ぶた肉		20.0		春雨		2.0		たまねぎ		44.0		こしょう		0.02	
にんじん		6.0		さといも		20.0		塩		0.3		パセリ(乾)		0.02		酒		1.0	
こいロしょうゆ		2.5		にんじん		11.0		うすロしょうゆ		3.0		バター		4.0		水		100.0	
上白糖		1.0		大根		22.0		酒		1.0		小麦粉		4.0		ぶた肉		20.0	
				ごぼう		11.0		削り節		1.0		生クリーム		3.0		もやし		35.0	
				葉ねぎ		3.0		こんぶ(だし用)		0.5		牛乳		40.0		ニラ		11.0	
				こいロしょうゆ		2.5		水		100.0		白ワイン		0.5		塩		0.3	
				塩		0.4						こしょう		0.6		こしょう		0.05	
				削り節		1.0						こしょう		0.05		こいロしょうゆ		2.0	
				こんぶ(だし用)		0.3						スープベースチキン		5.0		米油		0.5	
				水		100.0						水		30.0					
				黄		0.5													
				黄		0.5													

11月14日(金)			619kcal 25.7g	11月17日(月)			590kcal 24.8g	11月18日(火)			671kcal 28.3g	11月19日(水)			609kcal 23.9g	11月20日(木)			574kcal 23.7g				
ぎゅうにゅう ごはん さといものそぼろに きのこたっぷりみそしる				ぎゅうにゅう ごはん たべるしょうがぶたじる だいのかりぽりあげ				ぎゅうにゅう カレーピラフ バーベキューチキン ミネストローネ				ぎゅうにゅう ミルクパン セイカおすすめ♡ らくいもチーズやき もちもちスープ				ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいもにもの とりごもくみそしる							
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	80.0		黄	米	80.0		黄	米	70.0		黄	ミルクパン(60g)	1個		黄	米	80.0					
黄	さといも	84.0		赤	ぶた肉	25.0		黄	カレー粉	0.4		黄	らくいも(精華町産)	30.0		赤	ぶた肉	20.0					
緑	しょうが	1.1		緑	大根	28.0		塩	塩	0.3		緑	にんじん	9.0		黄	米油	0.5					
赤	とりミンチ	30.0		緑	にんじん	11.0		こしょう	こしょう	0.01		緑	ホールコーン	10.0		緑	切り干し大根	5.0					
緑	にんじん	11.0		緑	ごぼう	8.0		黄	米油	1.0		緑	たまねぎ	38.0		黄	じゃがいも(精華町産)	44.0					
黄	三温糖	2.0		黄	さといも(精華町産)	12.0		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		赤	ツナ	10.0		緑	にんじん	8.0					
酒	酒	1.0		緑	しめじ	7.0		緑	にんじん	9.0		塩	塩	0.3		黄	つきこんにやく	10.0					
こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	3.0		緑	しょうが	1.1		緑	たまねぎ	11.0		こしょう	こしょう	0.02		黄	三温糖	1.5					
削り節	削り節	2.0		信州みそ	信州みそ	8.0		緑	パセリ(乾)	0.05		うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	1.4		酒	うすロしょうゆ	4.0					
緑	さやいんげん	5.0		水	水	80.0		こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.0		赤	ピザ用チーズ	7.0		酒	酒	1.0					
黄	片栗粉	1.0						トンカツソース	トンカツソース	0.5		紙カップ	紙カップ	1個		削り節	削り節	0.3					
みりん	みりん	1.0		赤	大豆(乾)	12.0		赤	とり肉(50g)	1切		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		水	水	35.0					
水	水	20.0		黄	片栗粉	4.5		緑	りんご	5.0		黄	白玉団子(冷)	25.0		赤	とり肉	15.0					
赤	ぶた肉	10.0		赤	かえりじゃこ	2.0		緑	たまねぎ	4.0		緑	にんじん	11.0		緑	たまねぎ	22.0					
緑	たまねぎ	27.0		黄	米油	2.0		緑	にんにく	0.1		緑	たまねぎ	33.00		緑	にんじん	11.0					
緑	にんじん	8.0		黄	上白糖	1.0		ウスターソース	ウスターソース	1.0		緑	パセリ(乾)	0.02		緑	もやし	20.0					
緑	しめじ	5.0		黄	こいロしょうゆ	1.5		こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	1.5		塩	塩	0.30		赤	カットわかめ(乾)	0.5					
緑	えのきたけ	5.0		黄	いりごま	1.0		ケチャップ	ケチャップ	2.0		こしょう	こしょう	0.01		緑	葉ねぎ	3.0					
緑	しいたけ	4.0		精華西中学校 リクエスト献立				黄	三温糖	1.5		スープベースチキン	スープベースチキン	5.0		赤	信州みそ	8.0					
緑	葉ねぎ	3.0						赤	ぶた肉	10.0		うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0		削り節	削り節	2.0		水	水	100.0	
赤	信州みそ	8.0						赤	ショルダーベーコン	5.0		水	水	90.0		食育の日の献立 ～みんなの好きな食べ物は～ 京町セイカの好きな 「落いも」 							
削り節	削り節	2.0						黄	米粉マカロニ(エルボ)	5.0		緑	キャベツ	38.0									
水	水	100.0						緑	にんじん	16.0		緑	たまねぎ	55.0									
								緑	たまねぎ	0.02		塩	塩	0.5									
								緑	こしょう	0.02		ケチャップ	ケチャップ	5.0									
								緑	うすロしょうゆ	1.0		スープベースチキン	スープベースチキン	5.0									
								緑	トマト水煮	10.0		水	水	60.0									
								水	水	60.0													
				精華南中学校 リクエスト献立																			