

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(△)

正食(給食) - (kg)

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

からだをつくるものになる

緑 (みどり) のたべもの

からだのちようしをとのえる

黄 (き) のたべもの

はたらくちからのものになる

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」

緑「体の調子をとのえるもの」

黄「はたらく力になるもの」

☆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。

8月31日(月)

593kcal

26.1g

きゅうにゅう

むぎごはん

ぶたキャベどんのぐ

はるさめスープ

9月1日(火)

603kcal

19.7g

きゅうにゅう

ごはん

缶詰(かんかん)カレー

フルーツポンチ

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

黄 米

75.00

黄 米

80.00

黄 米

80.00

黄 米

80.00

黄 小麦

5.00

黄 ツナ

10.00

黄 ツナ

10.00

黄 ツナ

10.00

赤 ぶた肉

50.00

赤 大豆(乾)

10.00

赤 大豆(乾)

10.00

赤 大豆(乾)

10.00

黄 米油

1.00

緑 たまねぎ

88.00

緑 たまねぎ

88.00

緑 たまねぎ

88.00

緑 キャベツ

52.00

緑 にんじん

27.00

緑 にんじん

27.00

緑 にんじん

27.00

緑 にんじん

6.00

緑 ホールコーン

10.00

緑 ホールコーン

10.00

緑 ホールコーン

10.00

赤 信州みそ

2.00

黄 オリーブオイル

1.00

黄 オリーブオイル

1.00

黄 オリーブオイル

1.00

酒

0.70

緑 トマト水煮

0.50

緑 トマト水煮

0.50

緑 トマト水煮

0.50

こいロしょうゆ

2.50

緑 しょうが

8.00

緑 しょうが

8.00

緑 しょうが

8.00

緑 しょうが

0.40

緑 ケチャップ

2.00

緑 ケチャップ

2.00

緑 ケチャップ

2.00

緑 ケチャップ

3.00

黄 ウスターソース

2.00

黄 ウスターソース

2.00

黄 ウスターソース

2.00

緑 りんご

3.00

黄 トンカツソース

0.50

黄 トンカツソース

0.50

黄 トンカツソース

0.50

黄 上白糖

2.00

黄 三温糖

0.30

黄 三温糖

0.30

黄 三温糖

0.30

黄 ウスターソース

1.00

黄 塩

0.03

黄 塩

0.03

黄 塩

0.03

トウバンジャン

0.10

黄 しょうゆ

0.03

黄 しょうゆ

0.03

黄 しょうゆ

0.03

コチジャン

0.30

黄 ターメリック

0.01

黄 ターメリック

0.01

黄 ターメリック

0.01

赤 トリ肉

10.00

黄 米粉

4.00

黄 米粉

4.00

黄 米粉

4.00

黄 春雨

4.00

水

40.00

水

40.00

水

40.00

緑 にんじん

11.00

緑 バイロ缶

25.00

緑 バイロ缶

25.00

緑 バイロ缶

25.00

緑 たまねぎ

33.00

緑 もも缶

15.00

緑 もも缶

15.00

緑 もも缶

15.00

緑 しいたけ

5.00

緑 みかん缶

20.00

緑 みかん缶

20.00

緑 みかん缶

20.00

緑 パセリ(乾)

0.02

黄 もも缶シロップ

1.00

黄 もも缶シロップ

1.00

黄 もも缶シロップ

1.00

塩

0.30

黄 上白糖

2.00

黄 上白糖

2.00

黄 上白糖

2.00

こしょう

0.03

塩

0.05

塩

0.05

塩

0.05

うすロしょうゆ

3.00

水

6.00

水

6.00

水

6.00

スープベースチキン

5.00

水

100.00

9月1日 防災の日

今日の給食は、災害時に備えて長期保存が可能な「缶詰」や「乾物」を使った缶詰カレーです。お肉の代わりにツナや大豆を使っています。

9月2日(水)

563kcal

19.5g

きゅうにゅう

きなこパン

ごぼうサラダ

いろいろやさしいスープ

9月3日(木)

597kcal

24.4g

きゅうにゅう

ごはん

マーボーなす

ちゅうかスープ

9月4日(金)

563kcal

28.9g

きゅうにゅう

ごはん

さけのごまやき

かばちやのみそしる

9月7日(月)

596kcal

22.7g

きゅうにゅう

コッペパン

チキンとポテのバジルソテー

もちもちスープ

9月8日(火)

623kcal

28.4g

きゅうにゅう

ごはん

あつあけのやさいあんかけ

こまつなのポンずあえ

9月9日(水)

621kcal

22.8g

きゅうにゅう

ごはん

ニシンのかばやき

キャベツのあえもの

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

小型コッペパン(40g)

1個

黄 米

80.00

黄 米

80.00

黄 米

80.00

黄 米

80.00

黄 米油

6.00

赤 ぶたミンチ

15.00

赤 ぶたミンチ

15.00

赤 ぶたミンチ

15.00

赤 ぶたミンチ

15.00

黄 きな粉

7.00

赤 ぶた肉

20.00

赤 ぶた肉

20.00

赤 ぶた肉

20.00

赤 ぶた肉

20.00

黄 上白糖

6.00

緑 なす

66.00

緑 なす

66.00

緑 なす

66.00

緑 なす

66.00

黄 塩

0.03

緑 にんじん

11.00

緑 にんじん

11.00

緑 にんじん

11.00

緑 にんじん

11.00

緑 ごぼう

13.00

赤 緑 たまねぎ

33.00

赤 緑 たまねぎ

33.00

赤 緑 たまねぎ

33.00

赤 緑 たまねぎ

33.00

緑 キャベツ

13.00

赤 緑 しいたけ

3.00

赤 緑 しいたけ

3.00

赤 緑 しいたけ

3.00

赤 緑 しいたけ

3.00

緑 にんじん

5.00

赤 緑 しょうが

0.50

赤 緑 しょうが

0.50

赤 緑 しょうが

0.50

赤 緑 しょうが

0.50

緑 ホールコーン

4.00

赤 緑 にんにく

0.20

赤 緑 にんにく

0.20

赤 緑 にんにく

0.20

赤 緑 にんにく

0.20

緑 きゅうり

11.00

赤 黄 米油

0.50

赤 黄 米油

0.50

赤 黄 米油

0.50

赤 黄 米油

0.50

黄 三温糖

0.80

赤 黄 三温糖

0.70

赤 黄 三温糖

0.70

赤 黄 三温糖

0.70

赤 黄 三温糖

0.70

黄 塩

0.10

赤 緑 こいロしょうゆ

1.40

赤 緑 こいロしょうゆ

1.40

赤 緑 こいロしょうゆ

1.40

赤 緑 こいロしょうゆ

1.40

黄 酢

1.00

赤 緑 酒

1.00

赤 緑 酒

1.00

赤 緑 酒

1.00

赤 緑 酒

1.00

黄 ノンエッグマヨネーズ

6.00

赤 緑 みりん

2.00

赤 緑 みりん

2.00

赤 緑 みりん

2.00

赤 緑 みりん

2.00

赤 トリ肉

10.00

赤 赤みそ

5.00

赤 赤みそ

5.00

赤 赤みそ

5.00

赤 赤みそ

5.00

赤 ウインナー(6mmカット)

5.00

赤 トウバンジャン

0.05

赤 トウバンジャン

0.05

赤 トウバンジャン

0.05

赤 トウバンジャン

0.05

赤 じゃがいも

27.00

黄 片栗粉

0.50

黄 片栗粉

0.50

黄 片栗粉

0.50

黄 片栗粉

0.50

緑 キャベツ

16.00

赤 トリ肉

15.00

赤 トリ肉

15.00

赤 トリ肉

15.00

赤 トリ肉

15.00

緑 にんじん

11.00

赤 緑 もやし

10.00

赤 緑 もやし

10.00

赤 緑 もやし

10.00

赤 緑 もやし

10.00

緑 たまねぎ

21.00

赤 緑 えのきたけ

8.00

赤 緑 えのきたけ

8.00

赤 緑 えのきたけ

8.00

赤 緑 えのきたけ

8.00

緑 セロリー

2.00

赤 緑 にんじん

6.00

赤 緑 にんじん

6.00

赤 緑 にんじん

6.00

赤 緑 にんじん

6.00

塩

0.30

赤 緑 たまねぎ

32.00

赤 緑 たまねぎ

32.00

赤 緑 たまねぎ

32.00

赤 緑 たまねぎ

32.00

こしょう

0.03

赤 緑 カットわかめ(乾)

0.30

赤 緑 カットわかめ(乾)

0.30

赤 緑 カットわかめ(乾)

0.30

赤 緑 カットわかめ(乾)

0.30

うすロしょうゆ

2.50

赤 塩

0.30

赤 塩

0.30

赤 塩

0.30

赤 塩

0.30

白ワイン

1.00

赤 こしょう

0.03

赤 こしょう

0.03

赤 こしょう

0.03

赤 こしょう

0.03

ローリエ

0.01

赤 うすロしょうゆ

3.00

赤 うすロしょうゆ

3.00

赤 うすロしょうゆ

3.00

赤 うすロしょうゆ

3.00

スープベースチキン

5.00

黄 ごま油

0.50

黄 ごま油

0.50

黄 ごま油

0.50

黄 ごま油

0.50

水

90.00

黄 すりごま

0.50

黄 すりごま

0.50

黄 すりごま

0.50

黄 すりごま

0.50

黄 スープベースチキン

4.00

黄 スープベースチキン

4.00

黄 スープベースチキン

4.00

黄 スープベースチキン

4.00

黄 スープベースチキン

4.00

水

100.00

水

100.00

水

100.00

水

100.00

水

100.00

白玉団子は、よくかんで食べよう!

9月10日(木)	573kcal 21.4g	9月11日(金)	618kcal 26.5g	9月14日(月)	570kcal 23.4g	9月15日(火)	595kcal 26.4g	9月16日(水)	623kcal 24.2g	9月17日(木)	607kcal 23.5g
ぎゅうにゅう ごはん にくかばちゃ きゅうりのこんぶあえ		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのおこうじやき にんじんシリシリ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう ごはん やきビーフン チゲスープ		ぎゅうにゅう ごはん さばのおやき ごまあえ キャベツとぶのみそしる		ぎゅうにゅう カレーピラフ フレンチサラダ えだまめのクリームスープ		ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものいりどり わかめのすのもの	
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)	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	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	70.00	黄 米	80.00
赤 ぶた肉	30.00	赤 とり肉 (50g)	1切	黄 ビーフン	12.00	赤 さば (50g)	1切	黄 米	0.40	赤 とり肉	35.00
酒	1.00	塩	0.20	赤 いち	10.00	塩	0.30	塩	0.50	酒	1.00
黄 米油	0.50	塩こうじ	5.00	赤 ぶた肉	15.00	緑 こまつな (精華町産)	12.00	こしょう	0.01	黄 米油	0.50
緑 かばちゃ (精華町産)	66.00	緑 にんじん	22.00	塩	0.10	緑 もやし	30.00	黄 米油	0.50	赤 ちくわ	15.00
緑 たまねぎ	44.00	赤 ツナ	10.00	こしょう	0.01	黄 すりごま	1.00	ウインナー (6mmカット)	10.00	板こんにやく	15.00
緑 にんじん	16.00	黄 米油	0.50	緑 にんじん	16.00	黄 上白糖	1.00	緑 にんじん	9.00	黄 じゃがいも	55.00
緑 ごぼう	8.00	黄 三温糖	0.50	緑 たまねぎ	27.00	緑 こいロしようゆ	2.00	緑 たまねぎ	11.00	緑 にんじん	16.00
緑 さやいんげん	6.00	うすロしようゆ	0.50	緑 キャベツ	42.00	黄 おつゆふ	0.50	緑 パセリ (乾)	0.05	緑 ごぼう	16.00
つきこんにやく	15.00	酒	1.00	緑 葉ねぎ	4.00	緑 キャベツ	27.00	こいロしようゆ	1.00	緑 れんこん	16.00
うすロしようゆ	1.00	塩	0.10	緑 しょうが	0.60	緑 にんじん	8.00	トンカツソース	1.00	うすロしようゆ	1.00
こいロしようゆ	4.00	こしょう	0.02	緑 にんにく	0.20	緑 たまねぎ	27.00	緑 キャベツ	38.00	みりん	1.00
三温糖	2.50	黄 じゃがいも	32.00	黄 米油	0.50	緑 葉ねぎ	3.00	緑 にんじん	6.00	黄 三温糖	1.00
みりん	1.00	緑 たまねぎ	26.00	塩	0.40	赤 信州みそ	5.00	緑 たまねぎ	11.00	赤 信州みそ	5.00
水	10.00	赤 カットわかめ (乾)	0.50	こしょう	0.04	赤 赤みそ	3.00	塩	0.30	赤 赤みそ	2.00
緑 きゅうり	17.00	緑 葉ねぎ	3.00	こいロしようゆ	3.00	赤 削り節	2.00	こしょう	0.02	赤 削り節	1.00
緑 もやし	20.00	赤 信州みそ	5.00	赤 ぶた肉	10.00	水	100.00	酢	1.50	水	20.00
緑 にんじん	6.00	赤 赤みそ	3.00	緑 豆腐	20.00			黄 上白糖	0.80	緑 もやし	20.00
赤 塩こんぶ	2.00	赤 削り節	2.00	緑 もやし	15.00			オリーブオイル	0.50	緑 きゅうり	8.00
うすロしようゆ	0.10	水	100.00	緑 ニラ	4.00			赤 とり肉	15.00	赤 カットわかめ (乾)	1.00
				緑 キムチ	10.00			塩	0.10	塩	0.10
				うすロしようゆ	1.00			こしょう	0.01	うすロしようゆ	1.00
				塩	0.10			白ワイン	1.00	黄 上白糖	1.00
				赤みそ	3.00			黄 じゃがいも	22.00	酢	2.00
				信州みそ	1.00			緑 にんじん	11.00		
				みりん	1.00			緑 たまねぎ	42.00		
				スープベースチキン	5.00			緑 わき枝豆	15.00		
				水	100.00			クリームコーン	40.00		
								赤 豆乳	30.00		
								赤 信州みそ	5.00		
								塩	0.30		
								こしょう	0.01		
								スープベースチキン	5.00		
								水	20.00		
9月18日(金)	592kcal 26.5g	9月24日(木)	690kcal 27.1g	9月25日(金)	603kcal 21.3g	9月28日(月)	566kcal 23.8g	9月29日(火)	634kcal 26.3g	9月30日(水)	609kcal 26.7g
ぎゅうにゅう こくとうパン ささみのコーンフレークあげ そえキャベツ こめこマカロニのスープ		ぎゅうにゅう ごはん ブリブリちゅうかいため タイビーエン		ぎゅうにゅう ひじきごはん つきみじる おつきみだんご		ぎゅうにゅう わかめごはん うまおぶたうどん こんにやくのおかか		ぎゅうにゅう ごはん おやこどんのぐ きりばしだいこんのあますかけ		ぎゅうにゅう ミルクパン あじのラトウイユソース コンソメスープ	
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)	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 黒糖パン (80g)	1枚	黄 米	80.00	黄 米	70.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 ミルクパン (60g)	1個
赤 ささみ (40g)	1個	赤 とり肉	40.00	赤 とり肉	10.00	赤 炊き込みわかめ	2.00	赤 とり肉	30.00	赤 あじひらき (40g)	1切
塩	0.30	緑 しょうが	0.50	赤 油揚げ	6.00	黄 うどん (冷)	50.00	赤 (除去食)たまご	35.00	黄 片栗粉	4.00
こしょう	0.03	緑 にんにく	0.30	つきこんにやく	5.00	赤 ぶた肉	20.00	黄 片栗粉	1.00	黄 米油	6.00
黄 米粉	6.00	緑 にんじん	1.00	緑 かまぼこ	6.00	赤 かまぼこ	7.00	緑 にんじん	16.00	赤 ショルダーベーコン	3.00
水	7.00	こいロしようゆ	0.50	赤 ひじき (乾)	1.00	緑 にんじん	8.00	緑 たまねぎ	77.00	緑 なす	6.00
緑 コーンフレーク	6.00	黄 片栗粉	6.00	緑 わき枝豆	3.00	緑 葉ねぎ	3.00	緑 しいたけ	4.00	緑 たまねぎ	11.00
黄 米油	10.00	黄 米油	5.00	うすロしようゆ	3.00	緑 はくさい	27.00	緑 葉ねぎ	4.00	緑 トマト水煮	10.00
トンカツソース	4.00	緑 にんじん	16.00	こいロしようゆ	3.00	うすロしようゆ	3.50	黄 三温糖	1.00	緑 にんにく	0.03
ウスターソース	2.00	緑 たけのこ (水煮)	10.00	みりん	2.00	みりん	1.00	うすロしようゆ	5.00	黄 オリーブオイル	0.20
黄 上白糖	0.30	板こんにやく	15.00	酒	2.00	塩	0.60	酒	1.00	黄 ケチャップ	3.00
赤ワイン	1.00	緑 さやいんげん	5.00	赤 とり肉	10.00	こんぶ (だし用)	0.30	みりん	1.00	塩	0.10
緑 キャベツ	33.00	緑 干しいたけ	2.00	黄 さといも	20.00	削り節	2.00	削り節	2.00	こいロしようゆ	0.30
塩	0.20	黄 上白糖	1.00	緑 にんじん	6.00	水	100.00	水	30.00	赤 ウインナー (6mmカット)	10.00
黄 米粉マカロニ (星型)	4.00	トウバンジャン	0.10	緑 たまねぎ	27.00	緑 板こんにやく	30.00	赤 油揚げ	8.00	緑 キャベツ	22.00
緑 ショルダーベーコン	5.00	こいロしようゆ	1.00	緑 えのきたけ	7.00	緑 にんじん	11.00	黄 上白糖	0.50	緑 たまねぎ	22.00
緑 キャベツ	22.00	うすロしようゆ	1.00	緑 葉ねぎ	3.00	緑 たけのこ (水煮)	10.00	うすロしようゆ	0.80	緑 にんじん	11.00
緑 たまねぎ	22.00	酢	0.50	うすロしようゆ	3.00	赤 さつま揚げ	15.00	緑 切り干し大根	5.00	緑 ホールコーン	5.00
緑 にんじん	11.00	干しいたけの戻し汁	5.00	塩	0.30	こいロしようゆ	1.80	黄 上白糖	1.00	うすロしようゆ	3.00
緑 トマト水煮	10.00	黄 ごま油	0.50	酒	1.00	黄 三温糖	1.00	うすロしようゆ	2.00	スープベースチキン	5.00
緑 パセリ (乾)	0.02	黄 片栗粉	0.50	削り節	2.00	みりん	1.00	酢	1.00	塩	0.30
塩	0.30	赤 ぶた肉	25.00	水	100.00	赤 花かつお	1.00			こしょう	0.02
こしょう	0.02	赤 かまぼこ	10.00	黄 白玉団子 (冷)	40.00	水	5.00			水	100.00
ケチャップ	5.00	緑 にんじん	11.00	こいロしようゆ	3.00						
うすロしようゆ	1.00	緑 キャベツ	27.00	黄 上白糖	5.00						
スープベースチキン	5.00	黄 みりん	3.00	黄 片栗粉	2.00						
水	100.00	黄 春雨	4.00	水	1.00						
		塩	0.10								
		こしょう	0.03								
		酒	1.00								
		うすロしようゆ	0.70								
		ばいどんたん	3.50								
		スープベースチキン	2.00								
		水	100.00								

18日 食育の日献立
～姿を変える食べ物～
どうもこしの変身!
「コーンフレーク」

お月見 (今年は9月25日)
美しい月を見ながら、秋の収穫に感謝する行事です。満月に見立てた
お団子や里芋、果物などをお供えします。給食にはうさぎ型にぬいたハッ
ピーキャロットが月見汁に入っています♪