



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)		たんぱく質(g)		8月28日(金)		671kcal		24.1g		8月31日(月)		727kcal		31.6g		9月1日(火)		746kcal		23.4g							
こんだて						たべものの三色分け						牛乳 中華おこわ さっぱり和え 水餃子のスープ						牛乳 麦ごはん ぶたキャベ井の具 春雨スープ						牛乳 ごはん 缶乾カレー フルーツポンチ					
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							
献立に使用している食品を記載しています。 中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。						赤(あか)のたべもの						赤(あか)のたべもの						赤(あか)のたべもの						赤(あか)のたべもの					
						からだをつくるものになる						からだをつくるものになる						からだをつくるものになる						からだをつくるものになる					
						からだのちよしをどとのえる						からだのちよしをどとのえる						からだのちよしをどとのえる						からだのちよしをどとのえる					
						黄(き)のたべもの						黄(き)のたべもの						黄(き)のたべもの						黄(き)のたべもの					
						はたらくちからのものになる						はたらくちからのものになる						はたらくちからのものになる						はたらくちからのものになる					
緑	玉ねぎ	80.00		緑	玉ねぎ	80.00		緑	玉ねぎ	80.00		緑	玉ねぎ	80.00		緑	玉ねぎ	80.00		緑	玉ねぎ	80.00							
緑	にんじん	10.00		緑	にんじん	10.00		緑	にんじん	10.00		緑	にんじん	10.00		緑	にんじん	10.00		緑	にんじん	10.00							
食べ物の三色分けを書いています。 赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」																		防災の日献立											
☆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。																		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」を使った缶乾カレーです。											
																		お肉の代わりにツナや大豆を使っています。											
9月2日(水)		706kcal		24.2g		9月3日(木)		724kcal		29.5g		9月4日(金)		689kcal		35.5g		9月7日(月)		743kcal		23.2g							
牛乳 きなこパン ごぼうサラダ いろいろ野菜のスープ		牛乳 ごはん マーボーなす 中華スープ		牛乳 ごはん 鮭のごま焼き かばちのみそ汁		牛乳 ごはん チキンとポテトのバジルソテー もちもちスープ		牛乳 ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜のポン酢和え		牛乳 ごはん ニシンの蒲焼き キャベツの和え物 めかぶのみそ汁																			
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)		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	小型コッペパン(50g)	1個		黄	米	80.00		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	さけ(角切り)	55.00		赤	とり肉	20.00		赤	厚揚げ	30.00		赤	ニシン(50g)	1切							
黄	きな粉	7.00		赤	ぶた肉	20.00		赤	こいロしょうゆ	2.00		赤	じゃがいも	66.00		赤	ぶた肉	70.00		黄	片栗粉	5.00							
黄	上白糖	6.00		緑	なす	66.00		赤	酒	1.00		緑	たまねぎ	22.00		緑	たまねぎ	33.00		黄	米油	4.00							
黄	塩	0.03		緑	にんじん	11.00		赤	みりん	1.00		緑	にんじん	12.00		緑	たまねぎ	22.00		黄	上白糖	1.50							
緑	ごぼう	13.00		緑	たまねぎ	33.00		黄	三温糖	1.00		緑	にんにく	0.20		緑	しいたけ	4.00		黄	みりん	1.50							
緑	キャベツ	13.00		緑	しいたけ	3.00		黄	いりごま	0.70		黄	オリーブオイル	0.50		緑	葉ねぎ	3.00		黄	こいロしょうゆ	3.00							
緑	にんじん	5.00		緑	しょうが	0.50		黄	片栗粉	0.20		緑	バジル(乾)	0.10		緑	しょうが	0.40		水	酒	1.50							
緑	ホールコーン	4.00		緑	にんにく	0.20		赤	ちくわ	10.00		緑	こいロしょうゆ	1.00		緑	こいロしょうゆ	1.00		黄	上白糖	1.00							
赤	きゅうり	11.00		黄	米油	0.50		緑	かばち(精華町産)	33.00		塩	こしょう	0.20		黄	三温糖	5.00		緑	キャベツ	22.00							
赤	ロースハム	6.00		黄	三温糖	0.70		緑	たまねぎ	22.00		こしょう	0.01		黄	みりん	1.00		緑	こまつな(精華町産)	16.00								
黄	三温糖	0.80		緑	こいロしょうゆ	1.40		緑	にんじん	6.00		赤	ウインナー(6mmカット)	10.00		黄	酒	2.00		緑	にんじん	6.00							
黄	塩	0.10		酒	1.00		緑	葉ねぎ	3.00		黄	白玉団子(冷)	25.00		黄	片栗粉	1.00		緑	こいロしょうゆ	2.00								
黄	酢	1.00		みりん	2.00		赤	信州みそ	5.00		緑	にんじん	11.00		黄	片栗粉	1.50		黄	上白糖	1.00								
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.00		赤	赤みそ	5.00		赤	赤みそ	3.00		緑	たまねぎ	33.00		黄	削り節	1.50		赤	めかぶ(乾)	1.00							
赤	とり肉	10.00		黄	トウバンジャン	0.05		赤	削り節	2.00		緑	バセリ(乾)	0.02		水	水	40.00		緑	たまねぎ	27.00							
赤	ウインナー(6mmカット)	5.00		黄	片栗粉	0.50		水	100.00		黄	こまつな(精華町産)	0.30		黄	こまつな(精華町産)	16.00		緑	にんじん	11.00								
黄	じゃがいも	27.00		赤	とり肉	15.00					黄	もやし	0.01		黄	片栗粉	30.00		緑	もやし	20.00								
緑	キャベツ	16.00		緑	もやし	10.00					黄	レモン果汁	5.00		黄	片栗粉	1.00		緑	葉ねぎ	3.00								
緑	にんじん	11.00		緑	えのきたけ	8.00					黄	みりん	1.00		黄	信州みそ	5.00		緑	信州みそ	5.00								
緑	たまねぎ	21.00		緑	にんじん	6.00					黄	こいロしょうゆ	2.50		赤	赤みそ	3.00		赤	赤みそ	3.00								
緑	セロリ	2.00		緑	たまねぎ	32.00					黄	上白糖	1.40		黄	削り節	2.00		黄	削り節	2.00								
塩	塩	0.30		赤	カットわかめ(乾)	0.30					黄	塩	0.10		黄	水	100.00												
こしょう	こしょう	0.03		塩	塩	0.30																							
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	2.50		こしょう	こしょう	0.03																							
白ワイン	白ワイン	1.00		うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.00																							
ローリエ	ローリエ	0.01		黄	ごま油	0.50																							
スープベースチキン	スープベースチキン	5.00		黄	すりごま	0.50																							
水	水	90.00		黄	スープベースチキン	4.00																							
				水	水	100.00																							
												白玉団子は、よくかんで食べよう!																	

9月10日(木)	700kcal 25.0g	9月11日(金)	746kcal 31.1g	9月14日(月)	746kcal 28.1g	9月15日(火)	716kcal 31.2g	9月16日(水)	768kcal 29.3g	9月17日(木)	751kcal 29.0g
牛乳 ごはん 肉かぼちゃ きゅうりのこんぶ和え		牛乳 ごはん とり肉の塩こうじ焼き にんじんシリシリ じゃがいものみそ汁		牛乳 ごはん 焼きビーフン チゲスープ		牛乳 ごはん さばの塩焼き ごま和え キャベツとふのみそ汁		牛乳 カレーピラフ フレンチサラダ 枝豆のクリームスープ		牛乳 ごはん じゃがいもの炒りどり わかめの酢の物	
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)
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	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 ふた肉	30.00	赤 とり肉(60g)	1切	黄 ビーフン	12.00	赤 さば(60g)	1切	黄 米	0.40	赤 とり肉	35.00
酒	1.00	塩	0.20	黄 いち	10.00	塩	0.30	黄 カレー粉	0.50	赤 酒	1.00
黄 米油	0.50	塩こうじ	5.00	赤 ふた肉	15.00	緑 こまつな(精華町産)	12.00	黄 こしょう	0.01	黄 米油	0.50
緑 かぼちゃ(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	緑 ツナ	10.00	こしょう	0.01	黄 すりごま	1.00	赤 ウインナー(6mmカット)	10.00	赤 板こんにゃく	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 こいロしょうゆ	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	うすロしょうゆ	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
つきこんにゃく	15.00	酒	1.00	緑 葉ねぎ	4.00	緑 キャベツ	27.00	緑 こいロしょうゆ	1.00	緑 れんこん	16.00
うすロしょうゆ	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	うすロしょうゆ	1.00
こいロしょうゆ	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
黄 三温糖	2.50	黄 じゃがいも	32.00	黄 塩	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	黄 油	0.40	緑 信州みそ	5.00	緑 信州みそ	11.00	黄 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	こいロしょうゆ	3.00	削り節	2.00	こしょう	0.02	削り節	1.00
緑 もやし	20.00	緑 信州みそ	5.00	赤 ふた肉	10.00	水	100.00	黄 上白糖	0.80	水	20.00
緑 にんじん	6.00	赤 赤みそ	3.00	赤 豆腐	20.00			黄 オリブオイル	0.50	緑 もやし	20.00
塩こんぶ	2.00	赤 削り節	2.00	緑 ニラ	4.00			赤 とり肉	15.00	赤 きゅうり	8.00
うすロしょうゆ	0.10	水	100.00	緑 キムチ	10.00			黄 とり肉	0.10	赤 カットわかめ(乾)	1.00
				緑 うすロしょうゆ	1.00			塩	0.10	塩	0.10
				塩	0.10			こしょう	0.01	うすロしょうゆ	1.00
				赤 赤みそ	3.00			白ワイン	1.00	黄 上白糖	1.00
				赤 信州みそ	1.00			黄 じゃがいも	22.00	酢	2.00
				赤 みりん	1.00			緑 にんじん	11.00		
				スーパースチキン	5.00			緑 たまねぎ	42.00		
				水	100.00			緑 むぎ枝豆	15.00		
								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		
								スーパースチキン	5.00		
								水	20.00		
使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。 パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、色掛けして中学校の大ききで表示しています。											
9月18日(金)	663kcal 29.0g	9月24日(木)	856kcal 33.2g	9月25日(金)	739kcal 25.4g	9月28日(月)	693kcal 28.6g	9月29日(火)	783kcal 31.9g	9月30日(水)	756kcal 32.8g
牛乳 黒糖パン ささみのコーンフ레이크揚げ 添えキャベツ 米粉マカロニのスープ		牛乳 ごはん ぶりぶり中華炒め タイビーエン		牛乳 ひじきごはん 月見汁 お月見団子		牛乳 わかめごはん うま塩ぶたうどん こんにゃくのおかか煮		牛乳 ごはん 親子丼の具 切り干し大根の甘酢かけ		牛乳 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)
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	牛乳 飲用	1本
黄 黒糖パン(50g)	2枚	黄 米	80.00	黄 米	70.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 ミルクパン(80g)	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(50g)	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	つきこんにゃく	5.00	赤 ぶた肉	20.00	黄 片栗粉	1.00	黄 米油	6.00
黄 米粉	6.00	酒	1.00	緑 にんじん	6.00	赤 かまぼこ	7.00	緑 にんじん	16.00	黄 ショルダーベーコン	3.00
水	7.00	こいロしょうゆ	0.50	緑 ひじき(乾)	1.00	緑 たまねぎ	8.00	緑 たまねぎ	77.00	赤 なす	6.00
緑 コーンフ레이크	6.00	黄 片栗粉	6.00	緑 むぎ枝豆	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	うすロしょうゆ	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	こいロしょうゆ	3.00	うすロしょうゆ	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	うすロしょうゆ	5.00	黄 オリブオイル	0.20
黄 上白糖	0.30	緑 板こんにゃく	15.00	塩	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	こいロしょうゆ	0.30
黄 米粉マカロニ(星型)	4.00	黄 トウバンジャン	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
緑 ショルダーベーコン	5.00	こいロしょうゆ	0.10	緑 たまねぎ	27.00	緑 板こんにゃく	30.00	赤 油揚げ	8.00	緑 キャベツ	22.00
緑 キャベツ	22.00	うすロしょうゆ	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 たまねぎ	22.00	酢	0.50	緑 のきたけ	3.00	赤 たけのこ(水煮)	10.00	うすロしょうゆ	0.80	緑 にんじん	11.00
緑 にんじん	11.00	干しいたけの戻し汁	5.00	緑 うすロしょうゆ	3.00	赤 さつま揚げ	15.00	切り干し大根	5.00	緑 ホールコーン	5.00
緑 トマト水煮	10.00	黄 ごま油	0.50	塩	0.30	黄 こいロしょうゆ	1.80	黄 上白糖	1.00	うすロしょうゆ	3.00
緑 パセリ(乾)	0.02	黄 片栗粉	0.50	酒	1.00	黄 三温糖	1.00	うすロしょうゆ	2.00	スーパースチキン	5.00
塩	0.30	赤 ぶた肉	25.00	削り節	2.00	みりん	1.00	酢	1.00	塩	0.30
こしょう	0.02	赤 かまぼこ	10.00	黄 白玉団子(冷)	40.00	赤 花かつお	1.00			こしょう	0.02
ケチャップ	5.00	緑 にんじん	11.00	緑 こいロしょうゆ	3.00	水	5.00			水	100.00
うすロしょうゆ	1.00	緑 キャベツ	27.00	黄 上白糖	5.00						
スーパースチキン	5.00	緑 葉ねぎ	3.00	黄 みりん	2.00						
水	100.00	黄 春雨	4.00	黄 片栗粉	1.00						
		塩	0.10	水	7.00						
		こしょう	0.03								
		酒	1.00								
		うすロしょうゆ	0.70								
		ばいおんたん	3.50								
		スーパースチキン	2.00								
		水	100.00								
18日 食育の日献立 ～姿を変える食べ物～ とうもろこしの変身! 「コーンフ레이크」											
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。給食には月見汁に里芋が入っています♪											