

11月の予定献立表（小学校）



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(	

こんだて

たべものの三色分け

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。

分類	食品名	使用量(g)
	牛乳 飲用	
緑	玉ねぎ	80.0
緑	にんじん	10.0

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」



☆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。

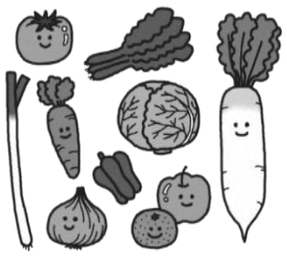
赤（あか）のたべもの

からだをつくるもとになる



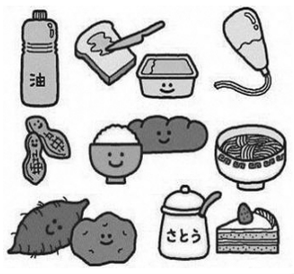
緑（みどり）のたべもの

からだのちょうしをととのえる



黄（き）のたべもの

はたらくちからのもとになる



11月2日（月）	599kcal
	23.0g

ぎゅうにゅう
ごはん
デジカルビ
はるさめスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	ぶた肉	30.00
緑	にんにく	0.50
	こいくちしょうゆ	1.00
	酒	0.50
	塩	0.10
黄	米油	0.50
黄	トッポギ	20.00
緑	キャベツ	33.00
緑	たまねぎ	22.00
緑	にんじん	11.00
緑	ニラ	4.00
緑	キムチ	4.00
赤	赤みそ	0.50
赤	信州みそ	2.00
	スープベースチキン	0.50
	コチジャン	0.20
黄	上白糖	0.80
	みりん	0.30
赤	とり肉	10.00
黄	春雨	4.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	33.00
緑	しいたけ	5.00
緑	パセリ(乾)	0.02
	塩	0.30
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	3.00
	スープベースチキン	5.00
	水	100.00

11月4日（水）	681kcal
	24.2g

ぎゅうにゅう
きなこパン
あきのかおりシチュー
ハムサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	小型コッペパン(40g)	1個
黄	米油	6.00
赤	きな粉	7.00
黄	上白糖	6.00
	塩	0.03
赤	とり肉	25.00
黄	さつまいも(精華町産)	33.00
緑	たまねぎ	53.00
緑	にんじん	11.00
緑	しめじ	10.00
黄	小麦粉	4.00
黄	バター	4.00
赤	牛乳	40.00
	塩	0.60
	こしょう	0.10
赤	生クリーム	3.00
	白ワイン	1.00
	スープベースチキン	5.00
	水	20.00
赤	ロースハム	10.00
緑	キャベツ	33.00
緑	たまねぎ	11.00
	塩	0.30
	こしょう	0.01
	酢	2.00
黄	上白糖	0.80
黄	オリーブオイル	0.50

精華中学校 献立ランキング 3

精華西中学校 献立ランキング 3

11月5日（木）	605kcal
	26.8g

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくのしょうがいため
らくいものみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	ぶた肉	50.00
緑	たまねぎ	58.00
	つきこんにゃく	25.00
緑	にんじん	19.00
緑	しょうが	3.00
	こいくちしょうゆ	4.00
黄	上白糖	1.00
	酒	1.00
黄	米油	0.50
黄	らくいも(精華町産)	33.00
緑	にんじん	8.00
緑	たまねぎ	28.00
緑	葉ねぎ(精華町産)	2.00
赤	信州みそ	5.00
赤	赤みそ	3.00
	削り節	2.00
	水	100.00

中学3年生が選ぶ！ 精華町人気献立ランキング

今月は、精華町の人気献立中学3年生に好きな給食に投票してもらいました。各中学校ごとに人気献立が決定しました。献立が何位になって登場しているかぜひ確認してみてください。

1 2 3 ←このマークを探してね！

11月6日（金）	622kcal
	22.3g

ぎゅうにゅう
ごはん
カレーうどん
コールスローサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
黄	うどん	50.00
赤	ぶた肉	20.00
赤	油揚げ	8.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	47.00
緑	葉ねぎ	2.00
	カレー粉	0.50
黄	片栗粉	1.50
	みりん	2.50
	塩	0.50
	こしょう	0.02
	こいくちしょうゆ	4.50
	うすくちしょうゆ	2.50
	削り節	2.00
	水	80.00
緑	キャベツ	33.00
緑	にんじん	11.00
緑	ホールコーン	5.00
	酢	1.00
	塩	0.10
	こしょう	0.01
黄	上白糖	0.20
黄	ノンエッグマヨネーズ	5.00

11月9日（月）	654kcal
	29.0g

ぎゅうにゅう
ペッパーライス
まぐろのアングレース
ABCスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
緑	にんにく	0.10
黄	米油	0.50
	スープベースチキン	2.00
	塩	0.50
	こしょう	0.08
緑	パセリ(乾)	0.03
赤	まぐろ	60.00
	酒	2.00
黄	片栗粉	10.00
黄	米油	8.00
	ケチャップ	9.50
	トンカツソース	1.00
	赤ワイン	0.50
黄	上白糖	2.00
緑	しょうが	0.60
赤	とり肉	5.00
黄	ABCマカロニ	5.00
緑	キャベツ	33.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	22.00
緑	セロリー	3.00
	うすくちしょうゆ	3.00
	塩	0.30
	こしょう	0.03
	白ワイン	1.00
	ローリエ	0.01
	スープベースチキン	5.00
	水	100.00

11月10日（火）	594kcal
	23.0g

ぎゅうにゅう
ごはん
にくじゃが
こまツナのこんぶあえ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	牛肉	30.00
	酒	1.00
黄	じゃがいも	77.00
	糸こんにゃく	10.00
緑	にんじん	15.00
緑	たまねぎ	50.00
緑	さやいんげん	5.00
黄	上白糖	3.00
	うすくちしょうゆ	2.00
	こいくちしょうゆ	4.00
	みりん	1.00
	削り節	1.00
	水	30.00
赤	ツナ	6.00
緑	こまつな(精華町産)	11.00
緑	にんじん	6.00
緑	キャベツ	22.00
赤	塩こんぶ	1.00
	こいくちしょうゆ	0.50
	みりん	0.50

11月11日（水）	589kcal
	26.6g

ぎゅうにゅう
コッペパン
ポークビーンズ
イタリアンサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	コッペパン(60g)	1個
赤	ぶた肉	20.00
黄	米油	0.50
赤	ミックスビーンズ	10.00
赤	大豆（乾）	12.00
黄	じゃがいも	44.00
緑	たまねぎ	44.00
緑	にんじん	22.00
	ケチャップ	10.00
	ウスターソース	1.00
	トンカツソース	2.00
	塩	0.40
	こしょう	0.03
	スープベースチキン	5.00
	赤ワイン	1.00
黄	上白糖	0.50
	水	20.00
緑	キャベツ	33.00
緑	にんじん	6.00
緑	ホールコーン	10.00
緑	レモン果汁	0.30
	塩	0.30
	こしょう	0.01
	酢	2.00
黄	上白糖	0.10
黄	オリーブオイル	0.50

11月12日（木）	588kcal
	26.7g

ぎゅうにゅう
ごはん
にくみそなっとう
てまきのり
さわにわん

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	ひきわり納豆	15.00
赤	牛ミンチ	15.00
赤	ぶたミンチ	10.00
緑	たまねぎ	27.00
緑	葉ねぎ	3.00
緑	しょうが	0.30
緑	にんにく	0.20
黄	ごま油	0.50
黄	上白糖	1.00
赤	赤みそ	3.00
	こいくちしょうゆ	2.00
	酒	1.00
	トウバンジャン	0.06
	酢	0.50
赤	手巻きのり（個）	1個
赤	ぶた肉	15.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	17.00
緑	大根	22.00
緑	葉ねぎ	2.00
	つきこんにゃく	8.00
	うすくちしょうゆ	3.50
	塩	0.20
	酒	0.30
	こしょう	0.02
	削り節	2.00
	水	100.00

11月13日(金) 656kcal 20.4g

ぎゅうにゅう
ごはん
ハヤシ
フルーツポンチ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	牛肉	30.00
黄	じゃがいも	33.00
緑	にんじん	22.00
緑	たまねぎ	88.00
	赤ワイン	1.00
	ウスターソース	2.00
	トンカツソース	3.00
	ケチャップ	10.00
	トマトピューレー	3.00
	デミグラスソース	3.00
	塩	0.50
	こしょう	0.05
	スープベースチキン	5.00
	水	40.00
黄	バター	4.00
黄	小麦粉	4.50
緑	パイン缶	15.00
緑	もも缶	15.00
緑	みかん缶	20.00
黄	ナタデココ	15.00
	もも缶シロップ	1.00
黄	上白糖	2.00
	水	6.00
	塩	0.05

精華中学校 献立ランキング 1

精華西中学校 献立ランキング 2

精華南中学校 献立ランキング 2

11月16日(月) 614kcal 22.3g

ぎゅうにゅう
ごはん
ニシンのかばやき
ほうれんそうともやしのおひたし
だいこんのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	ニシン(40g)	1切
黄	片栗粉	5.00
黄	米油	4.00
黄	上白糖	1.50
	みりん	1.50
	こいくちしょうゆ	3.00
	酒	1.50
	水	1.00
緑	ほうれんそう	11.00
緑	もやし	20.00
緑	にんじん	6.00
	こいくちしょうゆ	2.00
黄	上白糖	1.00
緑	大根	32.00
緑	にんじん	6.00
緑	たまねぎ	22.00
緑	葉ねぎ(精華町産)	2.00
赤	信州みそ	5.00
赤	赤みそ	3.00
	削り節	2.00
	水	100.00

11月17日(火) 559kcal 20.6g

ぎゅうにゅう
キムタクごはん
にくだんごのスープに
わかめとコーンのサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	75.00
赤	ショルダーベーコン	7.00
緑	キムチ	20.00
緑	きざみたくあん	15.00
黄	米油	0.50
	コチジャン	0.20
	うすくちしょうゆ	1.50
	みりん	1.00
赤	ぶたミンチ	30.00
緑	たまねぎ	11.00
緑	しょうが	0.80
	うすくちしょうゆ	0.30
黄	片栗粉	1.50
	塩	0.10
	こしょう	0.03
黄	春雨	4.00
緑	キャベツ	44.00
緑	にんじん	6.00
緑	しいたけ	4.00
	酒	1.00
	うすくちしょうゆ	2.50
	塩	0.30
	こしょう	0.02
	水	100.00
緑	ホールコーン	25.00
赤	カットわかめ(乾)	1.00
黄	上白糖	1.00
	酢	1.50
	うすくちしょうゆ	2.50

精華南中学校 献立ランキング 3

11月18日(水) 605kcal 28.4g

ぎゅうにゅう
ミルクパン
チキンのトマトソースがけ
そえキャベツ
やさいたっぷりコンソメスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	ミルクパン(60g)	1個
赤	とり肉(50g)	1切
	塩	0.10
	こしょう	0.01
緑	たまねぎ	13.00
緑	トマト水煮	10.00
	ケチャップ	7.00
	ウスターソース	1.00
黄	上白糖	1.00
緑	キャベツ	33.00
	塩	0.20
赤	ぶた肉	15.00
緑	はくさい	44.00
緑	にんじん	8.00
緑	たまねぎ	16.00
緑	パセリ(乾)	0.02
	スープベースチキン	5.00
	うすくちしょうゆ	2.00
	塩	0.30
	こしょう	0.03
	水	100.00

11月19日(木) 573kcal 22.2g

ぎゅうにゅう
ごはん
おでん
いそかあえ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	とり肉	15.00
赤	厚揚げ	25.00
黄	じゃがいも	44.00
緑	大根	65.00
緑	にんじん	11.00
	板こんにゃく	15.00
赤	ちくわ	10.00
黄	三温糖	2.00
	うすくちしょうゆ	3.00
	こいくちしょうゆ	2.00
	酒	1.00
	みりん	1.00
	削り節	2.00
	水	40.00
緑	キャベツ	33.00
緑	こまつな(精華町産)	11.00
緑	にんじん	6.00
	こいくちしょうゆ	1.30
	うすくちしょうゆ	1.30
	みりん	1.00
赤	きざみのり	0.30

19日 食育の日献立
～姿を変える食べ物～
大豆の変身!「おから」

11月20日(金) 650kcal 23.5g

ぎゅうにゅう
むぎごはん
きらきらポークカレー
おからサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
黄	大麦	5.00
赤	ぶた肉	30.00
黄	オリーブオイル	1.00
	赤ワイン	1.00
	塩	0.10
	こしょう	0.03
緑	にんにく	0.30
緑	しょうが	0.60
	カレー粉	0.50
緑	たまねぎ	88.00
緑	にんじん	27.00
黄	じゃがいも	44.00
緑	セロリー	2.00
緑	りんご	3.00
	チャツネ	2.00
	ローリエ	0.01
	塩	0.60
	こいくちしょうゆ	2.00
	ウスターソース	1.00
	トンカツソース	2.00
	ケチャップ	5.00
	スープベースチキン	10.00
	ターメリック	0.01
黄	米粉	3.00
	水	30.00
赤	おから	12.00
赤	ツナ	7.00
緑	にんじん	7.00
緑	きゅうり	11.00
緑	キャベツ	21.00
緑	たまねぎ	11.00
黄	ノンエッグマヨネーズ	8.00
	みりん	1.00
	酢	1.00
	こいくちしょうゆ	0.50
	こしょう	0.01

11月24日(火) 603kcal 28.8g

ぎゅうにゅう
ごはん
さわらのゆずみそやき
キャベツのごまあえ
とうふのすましじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	さわら(50g)	1切
赤	白みそ	5.00
赤	信州みそ	0.60
	酒	1.00
	みりん	1.00
黄	上白糖	1.50
緑	ゆず果汁	1.00
	水	1.00
緑	キャベツ(精華町産)	22.00
緑	こまつな	11.00
緑	にんじん	6.00
黄	上白糖	1.00
	こいくちしょうゆ	2.00
黄	すりごま	1.00
赤	とり肉	15.00
赤	豆腐	20.00
緑	大根	16.00
緑	たまねぎ	16.00
緑	にんじん	6.00
緑	葉ねぎ(精華町産)	2.00
	塩	0.30
	うすくちしょうゆ	3.00
	削り節	1.00
	こんぶ(だし用)	0.30
	水	100.00

和食の日
11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日と制定されました。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

11月25日(水) 589kcal 26.2g

ぎゅうにゅう
しょくパン
ミートグラタン
ポトフ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン(80g)	1枚
黄	マカロニ(シェル)	10.00
赤	牛ミンチ	10.00
赤	ぶたミンチ	10.00
緑	たまねぎ	55.00
黄	米油	0.50
	ケチャップ	7.00
	トマトピューレー	8.00
緑	トマト水煮	1.80
	塩	0.10
	こしょう	0.01
緑	パセリ(乾)	0.02
赤	シュレッドチーズ	10.00
	紙カップ	1個
赤	ウインナー(2cmカット)	20.00
黄	じゃがいも(精華町産)	27.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	22.00
緑	キャベツ	22.00
緑	セロリー	3.00
	塩	0.30
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	1.50
	ローリエ	0.01
	スープベースチキン	5.00
	白ワイン	0.50
	水	60.00

11月26日(木) 613kcal 25.6g

ぎゅうにゅう
ごはん
とりにくのみそいため
かきたまじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	とり肉	40.00
緑	キャベツ	26.00
緑	たまねぎ	16.00
緑	にんじん	6.00
緑	もやし	25.00
緑	にんにく	0.20
黄	米油	0.50
赤	信州みそ	5.00
	こいくちしょうゆ	1.00
	酒	2.00
黄	上白糖	1.50
	トウバンジャン	0.05
赤	(除去食)たまご	22.00
赤	豆腐	20.00
緑	しめじ	10.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	33.00
緑	葉ねぎ	2.00
	塩	0.30
	うすくちしょうゆ	3.00
	削り節	1.00
	こんぶ(だし用)	0.30
黄	片栗粉	1.00
	水	100.00

11月27日(金) 600kcal 20.5g

ぎゅうにゅう
ごはん
だいこんのそぼろに
げんきサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	とりミンチ	25.00
緑	大根(精華町産)	77.00
黄	さといも(精華町産)	50.00
緑	にんじん	11.00
緑	たまねぎ	33.00
黄	三温糖	2.80
	うすくちしょうゆ	2.80
	こいくちしょうゆ	2.80
	酒	1.00
	みりん	1.00
黄	片栗粉	1.00
	水	10.00
赤	ロースハム	10.00
緑	キャベツ(精華町産)	32.00
緑	にんじん	6.00
緑	ホールコーン	5.00
	塩	0.20
	こしょう	0.01
	酢	2.40
黄	三温糖	0.60
黄	オリーブオイル	1.40
	うすくちしょうゆ	0.80
赤	きざみこんぶ	0.20
赤	花かつお	0.50

11月30日(月) 735kcal 26.5g

ぎゅうにゅう
ごはん
からあげ
レモンあえ
たまねぎとわかめのみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	とり肉	65.00
緑	にんにく	0.20
緑	しょうが	0.40
	うすくちしょうゆ	2.00
	こいくちしょうゆ	0.70
	塩	0.20
	酒	1.00
黄	片栗粉	12.00
黄	米油	8.00
緑	キャベツ(精華町産)	28.00
緑	にんじん	6.00
緑	ホールコーン	3.00
	うすくちしょうゆ	2.00
緑	レモン果汁	0.40
黄	上白糖	0.40
緑	たまねぎ	38.00
赤	カットわかめ(乾)	0.50
緑	にんじん	11.00
緑	えのきたけ	11.00
緑	葉ねぎ(精華町産)	2.00
赤	信州みそ	5.00
赤	赤みそ	3.00
	削り節	2.00
	水	100.00

高校進学や就職をすると給食を食べる機会が少なくなります。今月の人気献立ランキングで、これまでの給食を振り返り、たくさんの思い出と共に、最後まで精華町の給食を楽しんでもらえるとうれしいです。

精華西中学校 献立ランキング 2

精華南中学校 献立ランキング 1

精華中学校 献立ランキング 1