

11月の予定献立表（中学校）



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

○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

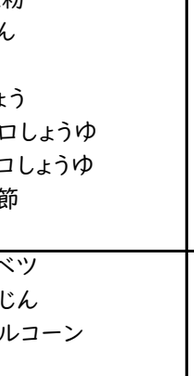
分類	食品名	使用量(g)
	牛乳 飲用	
緑	玉ねぎ	80.0
緑	にんじん	10.0

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。

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） 736kcal 27.3g

牛乳
ごはん
デジカルビ
春雨スープ

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） 836kcal 29.1g

牛乳
きなこパン
秋のかおりシチュー
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(50g)	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） 744kcal 32.6g

牛乳
ごはん
ぶた肉のしょうが炒め
らく芋のみそ汁

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、精華町の人気献立から中学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ランキングが決定しました。どの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） 766kcal 26.8g

牛乳
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
黄	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） 810kcal 35.7g

牛乳
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） 731kcal 27.8g

牛乳
ごはん
肉じゃが
こまツナの昆布和え

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） 743kcal 33.7g

牛乳
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(80g)	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） 715kcal 31.6g

牛乳
ごはん
肉みそ納豆
手巻きのり
沢煮椀

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

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**して中学校の大きさで表示しています。

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

11月13日（金） 813kcal 24.0g

牛乳
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） 750kcal 26.7g

牛乳
ごはん
ニシンの蒲焼き
ほうれん草ともやしのお浸し
大根のみそ汁

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	ニシン（50g）	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） 686kcal 24.7g

牛乳
キムタクごはん
肉団子のスープ煮
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） 742kcal 34.3g

牛乳
ミルクパン
チキンのトマトソースがけ
添えキャベツ
野菜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（80g）	1個
赤	とり肉（60g）	1個
	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） 701kcal 26.7g

牛乳
ごはん
おでん
いそか和え

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） 810kcal 28.3g

牛乳
麦ごはん
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） 734kcal 34.2g

牛乳
ごはん
さわらのゆずみそ焼き
キャベツのごま和え
豆腐のすまし汁

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.00
赤	さわら（60g）	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） 714kcal 31.4g

牛乳
食パン
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（100g）	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） 757kcal 31.2g

牛乳
ごはん
とり肉のみそ炒め
かきたま汁

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） 739kcal 24.7g

牛乳
ごはん
大根のそぼろ煮
元気サラダ

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） 912kcal 32.2g

牛乳
ごはん
唐揚げ
レモン和え
たまねぎとわかめのみそ汁

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

精華中学校 献立ランキング 2

精華西中学校 献立ランキング 1

精華南中学校 献立ランキング 1

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。