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

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

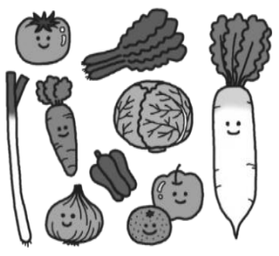
食べ物の三色分けを書いています。

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」

赤（あか）のたべもの
からだをつくるもとになる

黄（き）のたべもの
はたらくちからのもとになる

緑（みどり）のたべもの
からだのちょうしをととのえる



☆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。

○月○日（△）	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)

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

11月1日（金）　602kcal / 24.4g

ぎゅうにゅう
ごはん
そぼろどんのぐ
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	80.0
赤	ぶたミンチ	25.0
赤	とりミンチ	25.0
緑	にんじん	22.0
	つきこんにゃく	30.0
緑	しょうが	1.0
緑	さやいんげん	5.0
黄	上白糖	1.0
	うすロしょうゆ	1.5
	こいロしょうゆ	3.0
	酒	1.0
	みりん	1.0
黄	らくいも(精華町産)	23.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	18.0
緑	大根	17.0
緑	葉ねぎ	3.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

11月5日（火）　725kcal / 29.3g

ぎゅうにゅう
キムタクごはん
とりにくのからあげ
ぶたじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0
赤	ショルダーベーコン	5.0
緑	キムチ	15.0
緑	きざみたくあん	20.0
黄	米油	0.1
	うすロしょうゆ	1.5
	みりん	1.0
赤	とり肉	60.0
緑	にんにく	0.3
緑	しょうが	0.4
	うすロしょうゆ	2.7
	こいロしょうゆ	0.7
	塩	0.2
	酒	1.0
黄	片栗粉	12.0
黄	米油	8.0
赤	ぶた肉	15.0
緑	大根	28.0
緑	にんじん	11.0
緑	ごぼう	8.0
	板こんにゃく	10.0
緑	葉ねぎ	3.0
	削り節	2.0
赤	信州みそ	8.0
	水	100.0

11月6日（水）　618kcal / 22.4g

ぎゅうにゅう
ごはん
マーボーだいこん
はるさめサラダ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶたミンチ	15.0
緑	大根	49.0
赤	厚揚げ	40.0
緑	にんじん	17.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	たけのこ（水煮）	8.0
緑	葉ねぎ	3.0
緑	しょうが	0.6
緑	にんにく	0.2
黄	米油	0.5
黄	三温糖	1.5
	こいロしょうゆ	2.0
	酒	0.5
	みりん	0.5
赤	赤みそ	7.0
	トウバンジャン	0.03
黄	片栗粉	1.0
	水	20.0
赤	ロースハム	8.0
黄	春雨	4.0
緑	キャベツ	33.0
緑	にんじん	6.0
黄	上白糖	1.5
	こいロしょうゆ	2.5
	酢	2.5
黄	ごま油	1.5

11月7日（木）　607kcal / 23.6g

ぎゅうにゅう
ごはん
とりすき
キャベツのごまあえ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉	35.0
	つきこんにゃく	15.0
黄	米油	1.0
	酒	1.0
	こいロしょうゆ	1.0
緑	はくさい	55.0
黄	おつゆふ	2.0
緑	たまねぎ	25.0
赤	焼き豆腐	30.0
緑	葉ねぎ	6.0
黄	三温糖	3.0
	こいロしょうゆ	5.0
	うすロしょうゆ	1.0
	酒	1.0
	みりん	0.5
緑	キャベツ	28.0
緑	こまつな(精華町産)	11.0
緑	にんじん	6.0
黄	上白糖	1.0
	こいロしょうゆ	2.0
黄	すりごま	1.0
黄	ごま油	0.5

中学校3年生リクエスト献立

精華町立中学校の3年生に好きな給食のアンケートをとりました。3校全体から上位に選ばれたメニューが、リクエスト給食として11月の給食に登場します。

11月8日（金）　605kcal / 31.1g

ぎゅうにゅう
しょくパン
まぐろのアングレース
ポテトスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン（80g）	1枚
赤	まぐろ（角切り）	60.0
緑	しょうが	1.1
	酒	2.0
黄	片栗粉	10.0
黄	米油	8.0
	ケチャップ	9.5
	トンカツソース	1.0
	赤ワイン	0.5
黄	上白糖	2.0
赤	ウインナー（6㎜カット）	10.0
黄	じゃがいも(精華町産)	33.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	ホールコーン	5.0
緑	セロリー	5.0
緑	パセリ（乾）	0.05
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	スープベースチキン	5.0
	うすロしょうゆ	3.0
	水	100.0

11月11日（月）　588kcal / 23.3g

ぎゅうにゅう
さつまいもごはん
ちくぜんに
とうふとかまぼこのすましじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0
黄	さつまいも(精華町産)	38.0
	塩	0.6
	酒	1.0
赤	とり肉	30.0
	板こんにゃく	15.0
緑	にんじん	11.0
緑	ごぼう	22.0
緑	たけのこ（水煮）	10.0
赤	さつま揚げ	10.0
黄	三温糖	1.2
	こいロしょうゆ	3.0
	酒	0.6
	みりん	0.6
黄	米油	0.5
	水	18.0
赤	かまぼこ	10.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	23.0
赤	豆腐	20.0
緑	葉ねぎ	3.0
	うすロしょうゆ	3.0
	みりん	0.5
	塩	0.3
	削り節	1.0
	こんぶ（だし用）	0.3
	水	100.0

11月12日（火）　608kcal / 23.2g

ぎゅうにゅう
ごはん
とりにくとキャベツのしおこうじいため
すいとん

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉	30.0
緑	しょうが	0.5
	酒	1.0
	こいロしょうゆ	0.5
緑	キャベツ	23.0
緑	たまねぎ	23.0
緑	にんじん	16.0
	塩こうじ	1.0
	こいロしょうゆ	2.0
	酒	2.0
黄	上白糖	2.0
	みりん	1.0
黄	米油	0.5
赤	ぶた肉	10.0
緑	大根	23.0
緑	にんじん	6.0
緑	たまねぎ	13.0
	板こんにゃく	10.0
緑	葉ねぎ	3.0
黄	小麦粉	10.0
	水	8.0
	削り節	2.0
赤	信州みそ	8.0
	水	100.0

11月13日（水）　612kcal / 23.0g

ぎゅうにゅう
こがたパン
ミートスパゲティ
ポテトサラダ

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	スパゲティ	25.0
赤	牛ミンチ	10.0
赤	ぶたミンチ	20.0
緑	にんじん	21.0
緑	たまねぎ	43.0
緑	しょうが	0.6
緑	にんにく	0.3
緑	セロリー	3.0
緑	マッシュルーム(水煮)	5.0
緑	パセリ（乾）	0.05
緑	トマトダイス（水煮）	5.0
	ケチャップ	18.0
	ウスターソース	1.0
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	赤ワイン	1.0
黄	じゃがいも	55.0
緑	たまねぎ	8.0
緑	にんじん	7.0
	塩	0.2
	こしょう	0.01
	酢	1.5
黄	ノンエッグマヨネーズ	8.0

精華中学校
リクエスト献立

11月14日（木）　606kcal / 27.4g

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくとだいこんのにつけ
とうにゅうみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶた肉	30.0
黄	さといも（精華町産）	15.0
緑	大根	38.0
緑	にんじん	11.0
緑	さやいんげん	5.0
	こいロしょうゆ	2.0
	うすロしょうゆ	1.0
黄	三温糖	1.0
	みりん	1.0
	酒	1.0
	削り節	0.5
	水	10.0
赤	とり肉	10.0
緑	にんじん	8.0
緑	たまねぎ	28.0
緑	キャベツ	17.0
赤	油揚げ	5.0
緑	葉ねぎ	3.0
赤	豆乳	20.0
赤	信州みそ	6.0
赤	白みそ	3.0
	削り節	2.0
	水	80.0

11月15日（金）　641kcal / 24.9g

ぎゅうにゅう
わかめごはん
さわらのレモンしょうゆかけ
ABCスープ

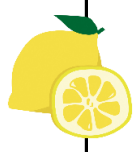
分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	炊き込みわかめ	2.0
赤	さわら（50g）	1切
黄	片栗粉	9.0
黄	米油	5.0
黄	上白糖	4.0
緑	レモン果汁	2.0
	こいロしょうゆ	4.0
	水	3.0
赤	ショルダーベーコン	5.0
黄	ABCマカロニ	5.0
緑	キャベツ	33.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	21.0
緑	セロリー	6.0
	うすロしょうゆ	2.5
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	白ワイン	1.0
	ローリエ	0.01
	スープベースチキン	5.0
	水	100.0

精華南中学校
リクエスト献立

11月18日（月）　611kcal　25.2g

ぎゅうにゅう
ごはん
こまつなとあつあげのそぼろあんかけ
キャベツのレモンあえ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶたミンチ	20.0
赤	厚揚げ	70.0
緑	たまねぎ	43.0
緑	にんじん	16.0
緑	こまつな	13.0
緑	しょうが	0.5
黄	上白糖	1.5
	塩	0.2
	こいくちしょうゆ	2.0
	うすくちしょうゆ	3.0
	みりん	2.0
	酒	1.0
黄	片栗粉	1.2
	削り節	1.0
	水	20.0
緑	キャベツ	38.0
緑	にんじん	6.0
	こいくちしょうゆ	2.0
緑	レモン果汁	0.5
黄	上白糖	0.5



11月19日（火）　614kcal　19.0g

ぎゅうにゅう
ごはん
さんぞくやき
だいこんのすのもの
めったじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉（50g）	1切
緑	にんにく	0.4
緑	しょうが	0.8
	こいくちしょうゆ	2.2
	酒	2.5
黄	片栗粉	8.0
黄	米油	8.0
緑	大根（精華町産）	32.0
赤	カットわかめ（乾）	1.0
赤	ちりめんじゃこ	3.0
	うすくちしょうゆ	1.0
黄	上白糖	1.0
	酢	2.0
	塩	0.2
赤	ぶた肉	10.0
黄	さつまいも	18.0
緑	にんじん	6.0
緑	たまねぎ	12.0
黄	じゃがいも（精華町産）	18.0
	板こんにゃく	5.0
緑	葉ねぎ	3.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

食育の日の献立
日本全国おいしいものめぐり
～中部地方～

11月20日（水）　595kcal　21.0g

ぎゅうにゅう
ミルクパン
ポトフ
ごぼうサラダ

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	ウインナー（2cmカット）	15.0
黄	じゃがいも	34.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	キャベツ	17.0
緑	セロリー	6.0
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	1.5
	ローリエ	0.01
	スープベースチキン	5.0
	白ワイン	0.5
	水	60.0
緑	ごぼう	17.0
緑	にんじん	11.0
緑	ホールコーン	4.0
緑	キャベツ	11.0
黄	三温糖	0.8
	塩	0.1
	酢	1.0
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0

11月21日（木）　608kcal　25.0g

ぎゅうにゅう
ごはん
ちゅうかどんのぐ
トック

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶた肉	25.0
緑	しょうが	0.3
緑	にんにく	0.2
黄	米油	0.6
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	はくさい	45.0
緑	もやし	20.0
緑	しいたけ	3.0
	塩	0.5
	こしょう	0.01
	スープベースチキン	5.0
	こいくちしょうゆ	1.0
	うすくちしょうゆ	1.5
	酒	0.3
黄	片栗粉	1.2
黄	トック	20.0
赤	とり肉	15.0
赤	(除去食)たまご	22.0
緑	にんじん	6.0
緑	葉ねぎ	3.0
緑	たまねぎ	22.0
	スープベースチキン	4.0
	こいくちしょうゆ	1.0
	うすくちしょうゆ	3.0
	塩	0.2
	こしょう	0.02
	水	100.0

11月22日（金）　660kcal　25.4g

ぎゅうにゅう
ごはん
さばのしおやき
ひじきのいために
えのきとわかめのすましじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	さば（一汐・50g）	1切
赤	ひじき（乾）	2.4
緑	にんじん	6.0
赤	油揚げ	5.0
黄	三温糖	1.6
	こいくちしょうゆ	2.4
	水	8.0
緑	にんじん	11.0
緑	えのきたけ	8.0
赤	カットわかめ（乾）	0.3
緑	たまねぎ	27.0
緑	葉ねぎ	3.0
	うすくちしょうゆ	3.0
	みりん	0.5
	塩	0.3
	削り節	1.0
	こんぶ（だし用）	0.3
	水	100.0

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（月）　608kcal　24.2g

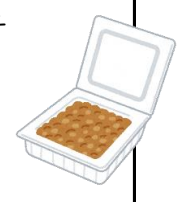
ぎゅうにゅう
こくさんこむぎパン
クリームグラタン
コンソメスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	国産小麦パン（60g）	1個
赤	とり肉	15.0
緑	たまねぎ	33.0
黄	マカロニ（シェル）	10.0
緑	にんじん	6.0
	塩	0.2
	こしょう	0.03
黄	米油	0.3
黄	小麦粉	4.0
黄	バター	4.0
赤	牛乳	30.0
	塩	0.3
	こしょう	0.01
赤	ピザ用チーズ	8.0
	紙カップ	1個
赤	ショルダーベーコン	5.0
緑	キャベツ（精華町産）	22.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	にんじん	11.0
緑	ホールコーン	5.0
緑	パセリ（乾）	0.05
	うすくちしょうゆ	2.0
	スープベースチキン	5.0
	塩	0.3
	こしょう	0.02
	水	100.0

11月26日（火）　612kcal　27.5g

ぎゅうにゅう
ごはん
にくみそなっとう
てまきのり
のっぺいじる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ひきわり納豆	15.0
赤	牛ミンチ	15.0
赤	ぶたミンチ	10.0
緑	たまねぎ	27.0
緑	葉ねぎ	3.0
緑	しょうが	0.3
緑	にんにく	0.3
黄	ごま油	1.0
黄	上白糖	1.0
赤	赤みそ	3.0
	こいくちしょうゆ	2.0
	酒	1.0
	トウバンジャン	0.03
	酢	0.5
赤	手巻きのり（個）	1個
赤	ぶた肉	20.0
黄	さといも	20.0
緑	にんじん	11.0
緑	大根	22.0
緑	ごぼう	11.0
緑	葉ねぎ	3.0
	こいくちしょうゆ	2.5
	削り節	1.0
	こんぶ（だし用）	0.3
	水	100.0
黄	片栗粉	0.5
	塩	0.4



11月27日（水）　679kcal　22.1g

ぎゅうにゅう
むぎごはん
きらきらチキンカレー
フルーツヨーグルト

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
黄	大麦	5.0
赤	とり肉	30.0
黄	オリーブオイル	1.0
	赤ワイン	1.0
	塩	0.1
	こしょう	0.03
緑	にんにく	0.3
緑	しょうが	0.6
	カレー粉	0.8
緑	たまねぎ	88.0
緑	にんじん	27.0
黄	じゃがいも	44.0
緑	セロリー	2.0
緑	りんご	6.0
	チャツネ	4.0
	ローリエ	0.01
	ココナッツミルク	3.0
	塩	0.6
	こいくちしょうゆ	2.0
	ウスターソース	1.0
	トンカツソース	2.0
	ケチャップ	5.0
	スープベースチキン	10.0
黄	米粉	5.0
	水	40.0
緑	パイン缶	15.0
緑	もも缶	10.0
緑	みかん缶	25.0
赤	ヨーグルト（加糖）	30.0
	もも缶シロップ	5.0

11月28日（木）　559kcal　22.7g

ぎゅうにゅう
チャーハン
わかめとコーンのサラダ
にくだんごのスープに

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	70.0
赤	焼き豚	15.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	にんじん	11.0
	塩	0.3
	こしょう	0.01
	こいくちしょうゆ	1.0
黄	米油	1.0
緑	ホールコーン	25.0
赤	カットわかめ（乾）	1.0
赤	ロースハム	5.0
黄	上白糖	1.0
	酢	1.0
	うすくちしょうゆ	3.0
黄	ごま油	1.0
赤	ぶたミンチ	30.0
緑	たまねぎ	11.0
緑	しょうが	0.8
	うすくちしょうゆ	0.5
黄	片栗粉	1.5
	塩	0.2
	こしょう	0.03
黄	春雨	4.0
緑	キャベツ（精華町産）	33.0
緑	にんじん	6.0
緑	しいたけ	4.0
	酒	1.0
	うすくちしょうゆ	2.5
	塩	0.4
	こしょう	0.02
	水	100.0

精華西中学校
リクエスト献立

11月29日（金）　614kcal　30.9g

ぎゅうにゅう
ごはん
かつおのいそべあげ
ぐだくさんみそしる

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	かつお（角切り）	60.0
緑	しょうが	0.5
	酒	1.0
	こいくちしょうゆ	1.0
黄	片栗粉	5.0
黄	米油	6.0
黄	上白糖	2.0
	こいくちしょうゆ	1.7
緑	しょうが	0.2
	みりん	1.0
赤	青のり	0.1
黄	じゃがいも	33.0
緑	たまねぎ	23.0
	板こんにゃく	10.0
緑	にんじん	5.0
緑	葉ねぎ	3.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0