

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(g)

こんだて

たべものの三色分け

食品名

使用量(g)

牛乳 飲用

80.0

玉ねぎ

80.0

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。

11月4日(火)

558kcal
22.7g

ぎゅうにゅう
ごはん(すくなめ)
しょうゆラーメン
チンゲンサイのベーコンいため

分類

食品名

使用量(g)

赤

牛乳 飲用

1本

黄

米

70.0

黄

ちゃんぽん麺

50.0

赤

ぶた肉

20.0

赤

なると

10.0

緑

にんじん

11.0

緑

もやし

25.0

緑

葉ねぎ

3.0

緑

しょうが

1.1

塩

0.3

こしょう

0.03

うすロしょうゆ

4.0

こいロしょうゆ

1.0

赤

とり肉

10.0

赤

ウインナー(6mmカット)

5.0

黄

じゃがいも

22.0

緑

キャベツ

16.0

緑

にんじん

11.0

緑

たまねぎ

21.0

緑

セロリー

2.0

塩

0.3

こしょう

0.03

うすロしょうゆ

2.5

白ワイン

1.0

ローリエ

0.01

スープベースチキン

5.0

水

90.0

11月5日(水)

603kcal
32.2g

ぎゅうにゅう
しょくパン
いちごジャム
まぐろのアングレース
いろいろやさいのスープ

分類

食品名

使用量(g)

赤

牛乳 飲用

1本

黄

食パン(80g)

1枚

黄

いちごジャム(個)

1個

赤

まぐろ(角切り)

60.0

赤

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

緑

しょうが

0.6

とり肉

10.0

赤

ウインナー(6mmカット)

5.0

黄

じゃがいも

22.0

緑

キャベツ

16.0

緑

にんじん

11.0

緑

たまねぎ

21.0

緑

セロリー

2.0

塩

0.3

こしょう

0.03

うすロしょうゆ

2.5

白ワイン

1.0

ローリエ

0.01

スープベースチキン

5.0

水

90.0

11月6日(木)

627kcal
27.1g

ぎゅうにゅう
ごはん
こまつなとあつあげの
そばろあんかけ
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

30.0

赤

厚揚げ

70.0

緑

たまねぎ

27.0

緑

こまつな(精華町産)

32.0

緑

しょうが

0.6

黄

上白糖

1.5

塩

0.2

こいロしょうゆ

2.0

うすロしょうゆ

3.0

みりん

2.0

酒

1.0

黄

片栗粉

1.2

削り節

1.0

水

40.0

緑

キャベツ

38.0

緑

にんじん

6.0

緑

ホールコーン

5.0

うすロしょうゆ

2.0

緑

レモン果汁

0.5

黄

上白糖

0.5

11月7日(金)

590kcal
23.8g

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくとじゃがいものごまに
ほうれんそうともやしのおひたし

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

赤

板こんにゃく

20.0

赤

厚揚げ

30.0

黄

じゃがいも

55.0

緑

にんじん

26.0

緑

たまねぎ

33.0

緑

さやいんげん

5.0

黄

すりごま

1.0

こいロしょうゆ

5.2

うすロしょうゆ

1.8

みりん

1.1

黄

三温糖

2.1

削り節

0.5

水

40.0

11月10日(月)

608kcal
27.5g

ぎゅうにゅう
ごはん
にくみそなっとう
たまきのり
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

4.0

緑

しょうが

0.3

緑

にんにく

0.3

黄

ごま油

0.5

黄

上白糖

1.0

赤

赤みそ

3.0

こいロしょうゆ

2.0

酒

1.0

トウバンジャン

0.06

酢

0.5

赤

手巻きのり(個)

1袋

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

こいロしょうゆ

2.5

塩

0.4

削り節

1.0

こんぶ(だし用)

0.3

水

100.0

黄

片栗粉

0.5

11月11日(火)

590kcal
27.5g

ぎゅうにゅう
ごはん
さわらのさいきょうやき
だいこんのすのもの
みずなのハリハリじる

分類

食品名

使用量(g)

赤

牛乳 飲用

1本

黄

米

80.0

赤

さわら(50g)

1切

赤

白みそ

6.0

赤

信州みそ

0.6

黄

酒

1.5

みりん

1.5

黄

上白糖

2.0

緑

大根

44.0

緑

にんじん

6.0

酢

1.5

うすロしょうゆ

1.0

黄

上白糖

1.0

赤

ぶた肉

15.0

緑

にんじん

11.0

緑

水菜

16.0

緑

はくさい

26.0

黄

春雨

2.0

塩

0.3

うすロしょうゆ

3.0

酒

1.0

緑

削り節

1.0

こんぶ(だし用)

0.5

水

100.0

11月12日(水)

716kcal
24.6g

ぎゅうにゅう
きなこパン
マカロニサラダ
クリームシチュー

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

6.0

赤

きな粉

7.0

黄

上白糖

6.0

塩

0.03

黄

マカロニ(シェル)

7.0

赤

ロースハム

8.0

緑

にんじん

6.0

緑

キャベツ

33.0

塩

0.1

こしょう

0.03

こいロしょうゆ

0.2

黄

ノンエッグマヨネーズ

8.0

赤

とり肉

25.0

黄

じゃがいも

33.0

緑

にんじん

16.0

緑

たまねぎ

44.0

緑

パセリ(乾)

0.02

黄

バター

4.0

黄

小麦粉

4.0

赤

生クリーム

3.0

赤

牛乳

40.0

白ワイン

0.5

塩

0.6

こしょう

0.05

スープベースチキン

5.0

水

30.0

11月13日(木)

585kcal
23.4g

ぎゅうにゅう
キムタクごはん
ニラもやいため
トッポギスープ

分類

食品名

使用量(g)

赤

牛乳 飲用

1本

黄

米

75.0

赤

ショルダーベーコン

7.0

緑

キムチ

20.0

緑

きざみたくあん

15.0

黄

米油

0.5

コチジャン

0.5

うすロしょうゆ

1.5

みりん

1.0

赤

とり肉

20.0

黄

トッポギ

20.0

緑

たまねぎ

22.0

緑

にんじん

11.0

緑

こまつな(精華町産)

11.0

うすロしょうゆ

3.0

スープベースチキン

5.0

塩

0.4

こしょう

0.02

酒

1.0

水

100.0

赤

ぶた肉

20.0

緑

もやし

35.0

緑

ニラ

11.0

塩

0.3

こしょう

0.05

こいロしょうゆ

2.0



黄

米油

0.5

精華中学校
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14日(金)			619kcal 25.7g	11月17日(月)			590kcal 24.8g	11月18日(火)			671kcal 28.3g	11月19日(水)			609kcal 23.9g	11月20日(木)			574kcal 23.7g				
ぎゅうにゅう ごはん さといものそぼろに きのこたっぷりみそじる				ぎゅうにゅう ごはん たべるしょうがぶたじる だいずのかりぽりあげ				ぎゅうにゅう カレーピラフ バーベキューチキン ミネストローネ				ぎゅうにゅう ミルクパン セイカおすすめ♡ らくいもチーズやき もちもちスープ				ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんと じゃがいもにもの とりごもくみそじる							
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					
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	70.0		黄	ミルクパン(60g)	1個		黄	米	80.0					
黄	さといも	84.0		赤	ぶた肉	25.0		黄	カレー粉	0.4		黄	らくいも(精華町産)	30.0		赤	ぶた肉	20.0					
緑	しょうが	1.1		緑	大根	28.0		黄	塩	0.3		緑	にんじん	9.0		黄	米油	0.5					
赤	とりミンチ	30.0		緑	にんじん	11.0		黄	こしょう	0.01		緑	ホールコーン	10.0		緑	切り干し大根	5.0					
緑	にんじん	11.0		緑	ごぼう	8.0		黄	米油	1.0		緑	たまねぎ	38.0		黄	じゃがいも(精華町産)	44.0					
黄	三温糖	2.0		黄	さといも(精華町産)	12.0		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		赤	ツナ	10.0		緑	にんじん	8.0					
	酒	1.0		緑	しめじ	7.0		緑	にんじん	9.0		塩	0.3		黄	つきこんにゃく	10.0						
	こいロしょうゆ	3.0		緑	しょうが	1.1		緑	たまねぎ	11.0		こしょう	0.02		黄	三温糖	1.5						
	削り節	2.0		緑	削り節	2.0		緑	パセリ(乾)	0.05		うすロしょうゆ	1.4		黄	うすロしょうゆ	4.0						
緑	さやいんげん	5.0		信州みそ	8.0		こいロしょうゆ	1.0	緑	こいロしょうゆ	1.0	赤	ピザ用チーズ	7.0		酒	1.0						
黄	片栗粉	1.0		水	80.0		トンカツソース	0.5	緑	トンカツソース	0.5	紙カップ	1個		削り節	0.3							
	みりん	1.0		赤	大豆(乾)	12.0		赤	とり肉(50g)	1切		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0		水	35.0						
	水	20.0		黄	片栗粉	4.5		緑	りんご	5.0		黄	白玉団子(冷)	25.0		赤	とり肉	15.0					
赤	ぶた肉	10.0		赤	かえりじゃこ	2.0		緑	たまねぎ	4.0		緑	にんじん	11.0		緑	たまねぎ	22.0					
緑	たまねぎ	27.0		黄	米油	2.0		緑	にんにく	0.1		緑	たまねぎ	33.00		緑	にんじん	11.0					
緑	にんじん	8.0		黄	上白糖	1.0		黄	ウスターソース	1.0		緑	パセリ(乾)	0.02		緑	もやし	20.0					
緑	しめじ	5.0		黄	こいロしょうゆ	1.5		こいロしょうゆ	1.5	緑	こいロしょうゆ	1.5	塩	0.30		赤	カットわかめ(乾)	0.5					
緑	えのきたけ	5.0		黄	いりごま	1.0		ケチャップ	2.0	緑	ケチャップ	2.0	こしょう	0.01		緑	葉ねぎ	3.0					
緑	しいたけ	4.0		精華西中学校 リクエスト献立				黄	三温糖	1.5		スープベースチキン	5.0		赤	信州みそ	8.0						
緑	葉ねぎ	3.0	赤					ぶた肉	10.0		赤	ショルダーベーコン	5.0		うすロしょうゆ	3.0		赤	削り節	2.0			
赤	信州みそ	8.0	赤					米粉マカロニ(エルゴ)	5.0		黄	米粉マカロニ(エルゴ)	5.0		水	90.0		赤	水	100.0			
削り節	2.0		緑					キャベツ	38.0		緑	キャベツ	38.0	食育の日の献立 ～みんなの好きな食べ物は～ 京町セイカの好きな 「落いも」 									
水	100.0		緑					にんじん	16.0		緑	にんじん	16.0										
			緑					たまねぎ	55.0		緑	たまねぎ	55.0										
			緑					パセリ(乾)	0.02		緑	パセリ(乾)	0.02										
			塩					0.5		塩	0.5		塩					0.5					
			こしょう					0.02		こしょう	0.02		こしょう					0.02					
			ケチャップ					5.0		ケチャップ	5.0		ケチャップ					5.0					
			うすロしょうゆ					1.0		うすロしょうゆ	1.0		うすロしょうゆ					1.0					
			スープベースチキン					5.0		スープベースチキン	5.0		スープベースチキン					5.0					
			緑					トマト水煮	10.0		緑	トマト水煮	10.0										
			水					60.0		水	60.0		水	60.0									
11月21日(金)			635kcal 23.5g					11月25日(火)			605kcal 25.5g	11月26日(水)			605kcal 25.5g	11月27日(木)			634kcal 22.2g	11月28日(金)			734kcal 25.7g
ぎゅうにゅう ごはん やきさば こんさいのきんぴら えのきとわかめのすましじる				ぎゅうにゅう ごはん このはどんのぐ ほうれんそうのごまあえ				ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ミートグラタン コンソメスープ				ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー フルーツヨーグルト				ぎゅうにゅう わかめごはん からあげ はるさめスープ							
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					
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	国産小麦パン(60g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	80.0					
赤	さば(一汐・50g)	1切		赤	(除去食)たまご	40.0		黄	マカロニ(シェル)	10.0		黄	大麦	5.0		赤	炊き込みわかめ	2.0					
緑	にんじん	11.0		赤	かまぼこ	15.0		黄	牛ミンチ	10.0		赤	ぶた肉	30.0		赤	とり肉	65.0					
緑	ごぼう	14.0		赤	とり肉	20.0		赤	ぶたミンチ	10.0		黄	オリーブオイル	1.0		緑	にんにく	0.3					
緑	れんこん	9.0		緑	にんじん	16.0		緑	たまねぎ	55.0		黄	赤ワイン	1.0		緑	しょうが	0.4					
赤	さつま揚げ	5.0		緑	たまねぎ	77.0		黄	米油	0.5		塩	0.1		緑	うすロしょうゆ	2.0						
黄	ごま油	0.5		緑	葉ねぎ	3.0		ケチャップ	7.0	0.5		こしょう	0.03		緑	こいロしょうゆ	0.7						
黄	三温糖	1.0		黄	三温糖	1.0		緑	トマトピューレー	8.0		緑	にんにく	0.3		塩	0.2						
	酒	1.0		黄	うすロしょうゆ	2.5		緑	トマト水煮	1.8		緑	しょうが	0.6		酒	1.0						
	こいロしょうゆ	1.5		黄	こいロしょうゆ	3.0		塩	0.1	0.1		カレー粉	0.5		黄	片栗粉	12.0						
黄	いりごま	1.0		酒	1.0		こしょう	0.01	0.01		緑	たまねぎ	88.0		黄	米油	8.0						
	一味唐辛子	0.01		みりん	2.0		緑	パセリ(乾)	0.02	0.02		にんじん	27.0		黄	米油	8.0						
緑	にんじん	11.0		黄	片栗粉	1.0		赤	ピザ用チーズ	10.0		黄	じゃがいも(精華町産)	44.0		赤	とり肉	10.0					
緑	えのきたけ	8.0		削り節	1.0		紙カップ	1個	紙カップ	1個		緑	セロリー	2.0		黄	春雨	4.0					
赤	カットわかめ(乾)	0.3		水	40.0		赤	ウインナー(6mmカット)	10.0	赤	ウインナー(6mmカット)	10.0	緑	りんご	3.0		緑	にんじん	11.0				
	板こんにゃく	8.0		緑	ほうれんそう	11.0		緑	キャベツ(精華町産)	22.0		緑	チャツネ	2.0		緑	たまねぎ	33.0					
緑	たまねぎ	27.0		緑	にんじん	6.0		緑	たまねぎ	22.0		ローリエ	0.01		緑	しいたけ	5.0						
緑	葉ねぎ	3.0		緑	もやし	40.0		緑	にんじん	11.0		塩	0.6		緑	パセリ(乾)	0.02						
	うすロしょうゆ	3.0		黄	すりごま	1.0		緑	ホールコーン	5.0		塩	0.6		塩	0.3							
	みりん	0.5		黄	こいロしょうゆ	2.0		緑	ホールコーン	5.0		こいロしょうゆ	2.0		こしょう	0.03							
	塩	0.3		黄	上白糖	1.0		うすロしょうゆ	2.0	緑	うすロしょうゆ	2.0	ウスターソース	1.0		うすロしょうゆ	3.0						
	削り節	1.0					スープベースチキン	5.0	黄	スープベースチキン	5.0	トンカツソース	2.0		スープベースチキン	5.0							
	こんぶ(だし用)	0.3					塩	0.3	黄	スープベースチキン	10.0	ケチャップ	5.0		水	100.0							
	水	100.0					こしょう	0.02	黄	米粉	3.0	スープベースチキン	10.0										
							水	100.0	水	水	40.0	黄	米粉	3.0									
									緑	水	20.0	黄	米粉	3.0									
和食の日 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせて、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。 			中学校3校 人気献立			緑	パン缶	20.0	緑	パン缶	20.0				緑	もも缶	15.0	緑	もも缶	15.0			
						緑	みかん缶	15.0	緑	みかん缶	15.0				緑	ヨーグルト(加糖)	30.0	緑	ヨーグルト(加糖)	30.0			
						赤	黄桃缶シロップ	5.0	赤	黄桃缶シロップ	5.0				赤	黄桃缶シロップ	5.0	赤	黄桃缶シロップ	5.0			