

10月 学校給食予定こんだて表

令和7年度
氷見市立十三中学校

日	曜	行事	主食・飲み物	主菜・副菜・汁物・その他	使用する食品名						
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（ビタミンA）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂肪）	
1	水	★リクエスト献立 3年生① 1年生①	★わかめご飯 牛乳	★鶏のから揚げ 豚汁	フルーツヨーグルト和え もものタルト	鶏肉,豚肉,みそ	牛乳,炊き込みわかめ,ヨーグルト	人参	生姜,にんにく,もも,みかん,りんご,パイ ン,玉ねぎ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,こんにゃく, じゃがいも,もものタルト	油
2	木		麦ご飯 牛乳	チーズオムレツ ポークカレー	梅ドレッシングサラダ	チーズオムレツ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,こんにゃく, 砂糖,じゃがいも	ごま,油
3	金		コッペパン 牛乳	わかさぎフリッター② 秋味チャウダー	キャベツのソテー いちごジャム	わかさぎフリッター,ベー コン,鶏肉	牛乳	人参	キャベツ,もやし,アスパラガス,玉ねぎ,し めじ,いちごジャム	コッペパン,さつまいも, 米粉	油,バター
6	月	お月見 献立	ご飯 牛乳	千草焼き 月見団子汁	茎わかめのきんぴら お月見デザート	千草焼き,豚肉,油揚 げ	牛乳,茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂糖,白 玉団子,お月見ゼリー	ごま油
7	火		ご飯 牛乳	あじフライ ワンタンスープ	チーズ入り納豆和え	あじフライ,納豆,ベー コン	牛乳,チーズ	小松菜,人参	もやし,生姜,干しいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,ワンタン	油,ごま
8	水		減量ご飯 牛乳	肉団子② 醤油ラーメン	もやしのナムル	肉団子,豚肉	牛乳,わかめ	小松菜,人参	もやし,ねぎ,もやし,コーン	ご飯,中華めん	ごま,油
9	木		ご飯 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ 豆腐とわかめのみそ汁	小松菜の梅肉和え	鶏肉,大豆,豆腐,油 揚げ,みそ	牛乳,わかめ	小松菜,人参	生姜,もやし,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま
10	金	目の愛護デー 献立	コッペパン 牛乳	チリコンカン とうもろこしのスープ	ポテトサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉,大豆,ミックス ビーンズ,鶏肉,卵	牛乳	人参,ブロッコリー,パセリ	玉ねぎ,コーン	コッペパン,砂糖,じゃがい も,片栗粉,ブルーベリー ゼリー	油,マヨネーズ
14	火		ご飯 牛乳	豚肉とたけのこの中華風炒め かき玉汁	青菜のごまひたし	豚肉,豆腐,卵,油揚 げ	牛乳	ピーマン,小松菜,人参	生姜,にんにく,たけのこ,玉ねぎ,キャベ ツ,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま
15	水	ひみの日 献立	ゆかりご飯 牛乳	ふくらぎの照り焼き さつま汁	納豆和え	ふくらぎ,納豆,鶏肉, 油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参,しそ	もやし,キャベツ,大根,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,さ つまいも	
16	木		ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグ 肉じゃが	ひじきの炒め煮	豆腐ハンバーグ,鶏肉, 油揚げ,大豆,豚肉	牛乳,ひじき	人参,いんげん	生姜,玉ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,こんに ゃく,じゃがいも	油
17	金	★リクエスト献立 2年生① 1年生①	はちみつコッペパン 牛乳	チーズ入りささみフライ ★フルーツポンチ	フレンチサラダ	ささみチーズフライ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,コーン,パイン,みかん, バナナ,もも,りんご	コッペパン,はちみつ,ゼ リー,カラフルボール	油,フレンチドレッシング
20	月		ご飯 牛乳	鶏肉のレモン焼き 豆乳汁	ビーフソテー 野菜ふりかけ	鶏肉,みそ,豚肉,油 揚げ,調製豆乳	牛乳	小松菜,人参	レモン,玉ねぎ,キャベツ,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,ビーフ,じゃ がいも,野菜ふりかけ	油
21	火		ご飯 牛乳	赤魚の南蛮漬け みそけんちん汁	きんぴらごぼう	赤魚,豚肉,鶏肉,油 揚げ,みそ	牛乳	人参,いんげん	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,こんに ゃく	油,ごま
22	水		ご飯 牛乳	豚肉のジャンロー 中華風豆腐スープ	ブロッコリーサラダ りんご	豚肉,豆腐,卵	牛乳,わかめ	ブロッコリー,人参	生姜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ, りんご	ご飯,砂糖,片栗粉	油
23	木		ご飯 牛乳	ポークシューマイ② 麻婆豆腐	バンサンスー	ポークシューマイ,豚 肉,大豆,赤みそ,豆 腐	牛乳	人参	きゅうり,コーン,生姜,にんにく,干しい たけ,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,片栗 粉	ごま,油
24	金	★リクエスト献立 2年生② 3年生②	★きなご揚げパン 牛乳	照り焼きチキン コンソメスープ	グリーンサラダ	きな粉,照り焼きチキ ン,ベーコン	牛乳,脱脂粉乳	ブロッコリー,人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,白菜,コーン	コッペパン,グラニュー糖	油,ごまドレッシング
25	土	文化活動発表会	麦ご飯 ジョア	ドライカレーの具 野菜スープ	焼きポテト	豚肉,大豆,ミックス ビーンズ,ウインナー	ジョア	ミックスベジタブル,トマ ト,パセリ,人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,コーン	ご飯,米粒麦,砂糖,ポテ ト	油
28	火		ご飯 牛乳	ポテトとお米のささみカツ 肉団子スープ	野菜のカレーソテー	ポテトとお米のササミカ ツ,ウインナー,肉団子	牛乳	人参	キャベツ,もやし,白菜,干しいたけ,もや し,ねぎ	ご飯,春雨	油
29	水		ご飯 牛乳	さば銀紙焼き 厚揚げと大根のそぼろ煮	キャベツの福神漬け和え	さば銀紙焼き,鶏肉, 厚揚げ	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,きゅうり,福神漬,生姜,玉ね ぎ,大根,干しいたけ	ご飯,砂糖,こんにゃく,片 栗粉	油
30	木		ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 鶏ごぼう汁	ゆかり和え	みそ,鶏肉,油揚げ	牛乳	人参	キャベツ,もやし,ごぼう,大根,干しいた け,ねぎ	ご飯,砂糖	油,ごま
31	金	ハロウィン 献立	米粉パン 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ パンプキンスープ	カラフルサラダ ハロウィンデザート	かぼちゃ型ハンバーグ, ベーコン	牛乳,生クリーム	人参,ブロッコリー,かぼ ちゃ,パセリ	キャベツ,コーン,玉ねぎ	米粉パン,じゃがいも,米 粉,パンプキンババロア	たまねぎドレッシング,バ ター

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ○ 太字は氷見市産の食材を使用した献立です。