



11月 もりつけ表

令和7年度
氷見市立十三中学校

月		火		水		木		金	
3	 文化の日	4	 チキンナゲット② こんにゃくサラダ ビーフハヤシ ご飯	5	 いわしの梅煮 即席漬け すき焼き煮 ご飯	6	 豆乳プリンタルト 豚肉の生姜炒め お酢合い かきたま汁 ご飯	7	 メープルジャム 春巻き ひじきサラダ 秋味チャウダー コッペパン
10		11		12		13		14	
あじフライ 青菜のごまみそ和え 大根と厚揚げの中華煮 ご飯		豚肉のピリ辛みそ炒め コーン和え 白玉汁 ご飯		こずくらの竜田揚げ 小松菜の梅肉和え さつま汁 わかめご飯		チーズソースハンバーグ きのこ野菜のソテー ポトフ ご飯		ヨーグルト 鶏肉のねぎソースがけ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ 米粉パン	
15(土)	 振替休日	18	 コーンしゅうまい② バンサンスー 麻婆豆腐 ご飯	19	 牛乳プリン 目玉焼き 海藻サラダ きのこカレー 麦ご飯	20	 りんご さばのみそ煮 卵の花煮 ふきよせ汁 ご飯	21	 かぼちゃチーズフライ フルーツヨーグルト和え ベーコンと野菜のスープ 黒糖コッペパン
24		25		26		27		28	
ふくらぎのおろしソースがけ 小松菜のしそごまあえ 豚汁 ご飯		栗のムース 鶏肉のみそ焼き 三色和え がんもの含め煮 ご飯		6市ミックスゼリー ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 ハトムギ入りしそご飯		卵のベーコン巻き フレンチサラダ 白菜とさつまいものみそシチュー コッペパン			