



11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)
4	火		ご飯 牛乳	チキンナゲット② ビーフハヤシ こんにゃくサラダ	チキンナゲット,牛肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	ご飯,こんにゃく,じゃがいも	和風ドレッシング,油
5	水		ご飯 牛乳	いわしの梅煮 すき焼き煮 即席漬け	いわしの梅煮,豚肉, 焼き豆腐	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,生姜,にんにく,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,麩,砂糖	油
6	木		ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め かきたま汁 お酢合い 豆乳プリンタルト	豚肉,油揚げ,豆腐, 卵	牛乳	人参	玉ねぎ,りんご,生姜,にんにく,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,豆乳,プリンタルト	油
7	金		コッペパン 牛乳	春巻き 秋味チャウダー ひじきサラダ メープルジャム	春巻き,鶏肉	牛乳,ひじき	人参	コーン,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	コッペパン,砂糖,さつまいも,米粉,メープルジャム	油,バター
10	月		ご飯 牛乳	あじフライ 大根と厚揚げの中華煮 青菜のごまみそ和え	あじフライ,みそ,豚肉, 厚揚げ	牛乳	小松菜,人参	もやし,生姜,干しいたけ,大根	ご飯,砂糖,こんにゃく,片栗粉	油,ごま
11	火		ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め 白玉汁 コーン and え	豚肉,みそ,油揚げ	牛乳	いんげん,小松菜,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,コーン,干しいたけ,白菜,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,白玉団子	油,ごま
12	水	おさかな給食 	わかめご飯 牛乳	こずくらの竜田揚げ さつま汁 小松菜の梅肉和え	こずくら,鶏肉,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,白菜	ご飯,片栗粉,さつまいも	油,ごま
13	木		ご飯 牛乳	チーズソースハンバーグ ポトフ きのこ野菜のソテー	ハンバーグ,ベーコン,ウインナー	牛乳,チーズ	人参,小松菜,パセリ	キャベツ,もやし,玉ねぎ,白菜	ご飯,じゃがいも	油
14	金	学校給食とやまの日 ・ひみの日献立	米粉パン 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ 小松菜と卵のスープ さつまいもサラダ ヨーグルト	鶏肉,豆腐,卵	牛乳,とやまのヨーグルト	ブロッコリー,小松菜,人参	生姜,ねぎ,玉ねぎ,レモン,たけのこ,干しいたけ	米粉パン,砂糖,さつまいも,片栗粉	油,ごま,マヨネーズ
15	土	授業参観	ご飯 牛乳	いかと大豆の揚げがらめ ワンタンスープ 肉野菜炒め	いか,大豆,豚肉,ベーコン	牛乳	人参	生姜,もやし,キャベツ,干しいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,ワンタン	油,ごま
18	火		ご飯 牛乳	コーンしゅうまい② 麻婆豆腐 バンサンスー	豚肉,大豆,赤みそ,コーンしゅうまい	牛乳	人参	コーン,きゅうり,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
19	水		麦ご飯 牛乳	目玉焼き きのこカレー 海藻サラダ 牛乳プリン	目玉焼き,豚肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	もやし,コーン,にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ	ご飯,麦,砂糖,じゃがいも,牛乳プリン	ごま,油,バター
20	木		ご飯 牛乳	さばのみそ煮 ふきよせ汁 卵の花煮 りんご	さばのみそ煮,鶏肉,おから,油揚げ	牛乳	人参	ねぎ,干しいたけ,大根,白菜,りんご	ご飯,しらたき,砂糖,さつまいも	油
21	金		黒糖コッペパン 牛乳	かぼちゃチーズフライ ベーコンと野菜のスープ フルーツヨーグルト和え	かぼちゃチーズフライ,ベーコン	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	もも,みかん,りんご,パイナップル,キャベツ,玉ねぎ,コーン	黒糖コッペパン,じゃがいも	油
25	火	和食の日献立	ご飯 牛乳	ふくらぎのおろしソースがけ 豚汁 小松菜のしそごまあえ	ふくらぎ,豚肉,みそ	牛乳	小松菜,人参	大根,もやし,生姜,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,さつまいも	ごま
26	水		ご飯 牛乳	鶏肉のみそ焼き がんもの含め煮 三色和え 栗のムース	鶏肉,みそ,がんもどき	牛乳	小松菜,人参	もやし,干しいたけ,大根	ご飯,砂糖,こんにゃく,里いも,栗のムース	ごま
27	木	ゴーセイな日献立	ハトムギ入りしそご飯 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 氷見うどん汁 枝豆サラダ 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ,かまぼこ,鶏肉	牛乳	人参	枝豆,コーン,大根,玉ねぎ,干しいたけ,ねぎ,しそ	ご飯,ハトムギ,氷見うどん,6市ミックスゼリー	油,青じそドレッシング
28	金		コッペパン 牛乳	卵のベーコン巻き 白菜とさつまいものみそシチュー	卵のベーコン巻き,鶏肉,みそ	牛乳	ブロッコリー,人参	キャベツ,コーン,玉ねぎ,白菜	コッペパン,さつまいも,米粉	フレンチドレッシング,油

○ 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。