



# 1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)
8	木	新年お祝い 献立	ご飯 牛乳	鶏の唐揚げ 白玉汁	鶏肉,油揚げ	牛乳	人参	生姜,大根,干ししいたけ,玉ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,白玉団子	油
9	金		コッペパン 牛乳	ポテトカップグラタン シチュー	カップグラタン,鶏肉	牛乳	人参	コーン,キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,じゃがいも,米粉	フレンチドレッシング,油
13	火	ひみの日 献立	ご飯 牛乳	メンチカツ さつま汁	メンチカツ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,ねぎ	ご飯,さつまいも	油,ごま
14	水		ご飯 牛乳	コーンシュウマイ マーボー豆腐	豚肉,大豆,赤みそ, 豆腐	牛乳	人参	もやし,きゅうり,にんにく,生姜,たけのこ, 干ししいたけ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま
15	木		ご飯 牛乳	赤魚のたれがけ 卵と豆腐の中華スープ	赤魚,ベーコン,豆腐, 卵	牛乳	小松菜	生姜,もやし,コーン,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油
16	金		コッペパン 牛乳	チキンナゲット クリームスープパスタ	チキンナゲット,ベーコン,大豆	牛乳,わかめ	人参,小松菜	もやし,キャベツ,玉ねぎ,コーン	コッペパン,砂糖,スパゲッティ,米粉	油,ごま,バター
19	月		ご飯 牛乳	ドライカレーの具 野菜スープ	豚肉,大豆,ミックス ビーンズ,ウインナー	牛乳	ミックスベジタブル,トマト,パセリ,人参	にんにく,玉ねぎ,白菜,コーン	ご飯,砂糖,ポテト	油
20	火		ご飯 牛乳	豚肉と春雨の中華炒め わかめスープ	豚肉,豆腐,ベーコン	牛乳,わかめ	ブロッコリー,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,コーン,白菜,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,じゃがいも	ごま,油,マヨネーズ
21	水		ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ピリ辛みそ鍋	卵のベーコン巻き,肉 団子,豆腐,みそ	牛乳	人参,小松菜	コーン,きゅうり,にんにく,生姜,白菜,もや し,えのき,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖	油,ごま
22	木		ご飯 牛乳	いわしの梅煮 すき焼き煮	小松菜と切り干し大根のひたし	いわしの梅煮,豚肉, 焼き豆腐	小松菜,人参	もやし,切干し大根,白菜,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油
23	金		コッペパン 牛乳	春巻 ミネストローネ	春巻き,ウインナー,大 豆	牛乳	人参,トマト,いんげん	ごぼう,コーン,キャベツ,玉ねぎ	コッペパン,砂糖,じゃがいも	油,マヨネーズ,ごま



## 令和7年度 氷見市の給食週間 特別献立テーマ「未来に向かって～プレイバック昭和100年～」



26	月	未来の食材を 使った献立	五穀米ご飯 牛乳	ひみコロかき揚げ ばち汁	れんこんのごまみそ和え	みそ,鶏肉,油揚げ	牛乳,わかめ	チンゲン菜,人参	れんこん,キャベツ,玉ねぎ,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖,氷見うどん,五穀米ごはんの素	ごま
27	火	昭和40年頃 の給食	ロールパン・ソフト麺 牛乳	チーズオムレツ ミートソース	フレンチサラダ	チーズオムレツ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,コーン,にんにく,玉ね ぎ,しめじ	ロールパン,ソフト麺,砂糖,片栗粉	油
28	水	昭和60年頃 の給食	ご飯 牛乳	ビビンバの具 中華スープ	ナムル みかん	豚肉,大豆,赤みそ, 豆腐	牛乳,わかめ	小松菜,人参	にんにく,生姜,ねぎ,もやし,白菜,干し しいたけ,玉ねぎ,みかん	ご飯,砂糖	油,ごま
29	木	昭和25年頃 の給食	コッペパン 牛乳	コロッケ コンソメスープ	ゆで野菜 いちごジャム	コロッケ,ベーコン	牛乳	人参	キャベツ,もやし,玉ねぎ,大根,白菜	コッペパン,いちごジャム	油
30	金	昭和50年頃 の給食	麦ご飯 牛乳	ウインナー ポークカレー	ヨーグルトサラダ	ウインナー,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,トマト	パイン,もも,りんご,バナナ,生姜,にん にく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,じゃがいも	マヨネーズ,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。