



# 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 紅白なます 白玉汁	鶏肉,油揚げ	牛乳	人参	生姜,大根,干しいたけ,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 コーンサラダ 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 小松菜のしそごまあえ 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 ごま酢和え 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 小松菜のコーンあえ 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 海藻サラダ 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,スバゲッ ティ,米粉	油,ごま,バター
19	月		ご飯 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 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 ポテトサラダ 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 バンサンスー 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 小松菜と切り干し大根のひたし すき焼き煮	いわしの梅煮,豚肉, 焼き豆腐	牛乳	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 ごぼうサラダ 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 れんこんのごまみそ和え ばち汁	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 フレンチサラダ ミートソース	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 ナムル 中華スープ 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 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 ゆで野菜 コンソメスープ 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 ヨーグルトサラダ ポークカレー	ウインナー,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,トマト	パイナップル,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。