11月　学校給食献立表

令和8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 1群（たんぱく質）	体の組織をつくる 2群（カルシウム）	体の調子を整える 3群（ビタミンA）	体の調子を整える 4群（ビタミンC）	エネルギーになる 5群（炭水化物）	エネルギーになる 6群（脂肪）
2	月		ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 和風肉団子汁	卵の花煮	さば銀紙焼き,鶏肉,おから,肉団子,油揚げ,豆腐	牛乳	人参	**ねぎ**,大根	米,しらたき,砂糖,こんにゃく	油,ごま
4	水		ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め すまし汁	お酢合い	豚肉,みそ,油揚げ,豆腐,かまぼこ	牛乳	いんげん,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,大根,えのき,**ねぎ**	米,砂糖	油,ごま
5	木		ご飯 牛乳	キャベツ入り平つくね 卵入りにゅうめん	小松菜の梅肉和え	キャベツ入り平つくね,卵,鶏肉,油揚げ	牛乳,わかめ	**小松菜**,人参	もやし,干ししいたけ,たけのこ,しょうが,**ねぎ**	ご飯,砂糖,片栗粉,そうめん	ごま
6	金		食パン② 牛乳	春巻き ABCスープ	切り干し大根のナポリタン メープルジャム	春巻き,ベーコン,鶏肉,大豆	牛乳	ピーマン,人参,パセリ	切干し大根,たけのこ,コーン,玉ねぎ,キャベツ	コッペパン,マカロニ,メープルジャム	油
9	月		ご飯 牛乳	いかと大豆の揚げがらめ 白菜と油揚げのみそ汁	小松菜のしそごま和え	いか,大豆,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	**小松菜**,人参	生姜,もやし,白菜,**ねぎ**	米,片栗粉	油,ごま
10	火		麦ご飯 牛乳	厚焼き卵 きのこカレー	ごぼうサラダ	厚焼き卵,豚肉	牛乳	人参,トマト	ごぼう,コーン,キャベツ,にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ	米,麦,砂糖,じゃがいも	マヨネーズ,ごま,油
11	水		ご飯 牛乳	えびシューマイ② 麻婆豆腐	バンサンスー	えびシューマイ,豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	コーン,きゅうり,生姜,にんにく,干ししいたけ,玉ねぎ,たけのこ,**ねぎ**	米,春雨,砂糖,片栗粉	ごま,油
12	木		ご飯 牛乳	ねぎ焼き すき焼き煮	かぶの甘酢和え	ねぎ焼き,豚肉,焼き豆腐,油揚げ	牛乳	かぶ,人参	かぶ,きゅうり,白菜,**ねぎ**	米,砂糖,こんにゃく,麸,じゃがいも	油
13	金		きなこ揚げパン 牛乳	肉団子② コンソメスープ	ブロッコリーサラダ	きな粉,肉団子	牛乳,脱脂粉乳	ブロッコリー,人参,パセリ	キャベツ,コーン,玉ねぎ,白菜	コッペパン,グラニュー糖,砂糖	油
14	土	授業参観	ご飯 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ ポトフ	きのこと野菜のソテー	鶏肉,ベーコン,ウインナー,大豆	牛乳	人参,パセリ	生姜,ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,玉**ねぎ**	米,砂糖,じゃがいも	ごま,油
17	火	**学校給食 とやまの日献立**	ご飯 牛乳	しいらの南蛮漬け さつまいものあっかり汁	小松菜のコーン和え とやまのヨーグルト	**しいら**,豚肉,みそ	牛乳,とやまのヨーグルト	**小松菜**,人参	玉ねぎ,キャベツ,コーン,ごぼう,生姜,**ねぎ**	米,小麦粉,砂糖,**さつまいも**,こんにゃく	油
18	水		ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め かきたま汁	ナムル	豚肉,豆腐,卵	牛乳	**小松菜**,人参	玉ねぎ,りんご,生姜,にんにく,もやし,**ねぎ**	米,片栗粉	油,ごま
19	木		ご飯 牛乳	いわしの梅煮 大根と厚揚げの中華煮	青菜のごまみそ和え	いわしの梅煮,みそ,鶏肉,厚揚げ	牛乳	**小松菜**,人参	キャベツ,生姜,干ししいたけ,大根	米,砂糖,こんにゃく,片栗粉	ごま,油
20	金		コッペパン 牛乳	かぼちゃチーズフライ 白菜とさつまいものみそシチュー	ひじきサラダ	かぼちゃチーズフライ,鶏肉,みそ	牛乳,ひじき	人参	コーン,キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,砂糖,**さつまいも**,米粉	油
24	火	**和食の日献立**	ご飯 牛乳	さごしの塩こうじ焼き 豚汁	即席漬け	さごし,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参	キャベツ,もやし,生姜,大根,白菜,**ねぎ**	米,**さつまいも**	
25	水	**呉西６市 いちおし献立**	ハトムギご飯 牛乳	ビビンバの具 中華スープ	ナムル ぶどうゼリー	豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳,わかめ	小松菜,ほうれん草,人参	にんにく,生姜,**ねぎ**,もやし,干ししいたけ,玉ねぎ	米,はとむぎ,砂糖	油,ごま
26	木		わかめご飯 牛乳	キャベツメンチカツ 小松菜と卵のスープ	さつまいもサラダ	国産キャベツメンチ,豆腐,卵	牛乳,炊き込みわかめ	ブロッコリー,人参,小松菜	レモン,もやし,干ししいたけ	米,**さつまいも**,片栗粉	油,マヨネーズ
27	金		コッペパン 牛乳	ハニーマスタードチキン きのこのスープパスタ	海藻サラダ	鶏肉,ベーコン	牛乳,わかめ	人参,**小松菜**	もやし,コーン,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	コッペパン,小麦粉,はちみつ,砂糖,スパゲッティ	油,ごま
30	月		ご飯 牛乳	里芋コロッケ 豆腐チゲスープ	ビーフンソテー	里芋コロッケ,ベーコン,豚肉,豆腐,みそ	牛乳	人参	玉ねぎ,キャベツ,生姜,にんにく,白菜,キムチ,干ししいたけ,**ねぎ**	米,ビーフン,砂糖	油,ごま

○ 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。