

10月

献立予定表



令和元年度
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火		白ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 ミルクおから 団子汁	厚焼き卵 鶏肉 おから 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう 大根 えのき 玉ねぎ ねぎ	白ご飯 こんにゃく 砂糖 白玉もち	油
2	水		白ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ 小松菜とひじきのナムル 麻婆豆腐	ポークシューマイ 豚肉 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	白ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 油
3	木		白ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎのごま焼き キャベツとコーンのソテー キムチ汁	ふくらぎ みそ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ キャベツ コーン えのき 白菜 キムチ 玉ねぎ	白ご飯 砂糖	ごま 油 ごま油
4	金		コッパン ・ 牛乳	カレーコロッケ 豆サラダ フルーツポンチ	ミックスピーズ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 黄桃 りんご パイン バナナ ナタデココ	コッパン カレーコロッケ ゼリー サイダー	ドレッシング
7	月		白ご飯 ・ 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ ブロッコリーサラダ かきたま汁	鶏肉 大豆 高野豆腐 絹ごし豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ ねぎ	白ご飯 でんぷん 砂糖	油 ドレッシング
8	火		白ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 コーンあえ 厚揚げと里いもの煮物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 いわしの梅煮	にんじん	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ グリーンピース	白ご飯 里いも でんぷん こんにゃく 砂糖	
9	水		白ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ほうれんそうのくるみあえ 豚汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが 大根 白菜 ねぎ	白ご飯 砂糖 こんにゃく さつまいも	くるみ
10	木	目の愛護デー	白ご飯 ・ 牛乳	わかさぎのフリッター 荳わかめの金平 じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎのフリッター 荳わかめ	にんじん いんげん	ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	白ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油
11	金	氷見の日献立	米粉パン ・ 牛乳	まこもと豚肉の炒め物 大根サラダ 卵のスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	しょうが まこも 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン しめじ	米粉パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ
15	火		白ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ もやしのゆかりあえ 里いものみそ汁	揚げ出し豆腐 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 大根 えのき	白ご飯 砂糖 里いも	油 ごま
16	水		白ご飯 ・ 牛乳	照り焼きチキン 三色ひたし 豆乳汁	照り焼きチキン 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	切り干し大根 大根 しめじ ねぎ	白ご飯 じゃがいも	
17	木		白ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き卵 ひじきの炒め煮 けんちん汁 りんごヨーグルト	五目厚焼き卵 大豆 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん いんげん	干しいたけ 大根 生しいたけ ねぎ	白ご飯 こんにゃく 砂糖	油 ごま油
18	金		食パン ・ 牛乳	ししゃもフライ 海藻サラダ 秋味チャウダー	鶏肉 ししゃもフライ 海藻ミックス	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 米粉 さつまいも	油 バター
21	月		白ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 小松菜のごまひたし 肉じゃが	さばの銀紙焼き 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	もやし 玉ねぎ	白ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごま 油
23	水		白ご飯 ・ 牛乳	がんもの含め煮 キャベツとわかめの酢の物 高野豆腐のみそ汁	がんも みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ	白ご飯 砂糖	
24	木		きなこ揚げパン ・ 牛乳	ミートボール フルーツヨーグルトあえ ポテトスープ	きな粉 ミートボール ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	みかん パイン りんご 黄桃 玉ねぎ コーン	コッパン グラニュー糖 じゃがいも	油
25	金		麦ごはん ・ 牛乳	トンカツ 野菜カレー	トンカツ	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	麦ご飯 じゃがいも	油
28	月		振替休業 (給食なし)							
29	火		白ご飯 ・ 牛乳	さんまのみぞれ煮 かぶの甘酢あえ おでん ひじきのり	さんまのみぞれ煮 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布 ひじきのり	かぶ葉 にんじん	かぶ きゅうり 大根	白ご飯 砂糖 こんにゃく 里いも	
30	水		白ご飯 ・ 牛乳	わかさぎの南蛮漬け キャベツともやしのひたし 油揚げとわかめのみそ汁	油揚げ みそ わかさぎ わかめ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	白ご飯 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド
31	木	ハロウィン献立	白ご飯 ・ 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ビーフソテー ポトフ かぼちゃプリン	かぼちゃ型ハンバーグ 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん	もやし 玉ねぎ セロリ かぶ	白ご飯 ビーフ じゃがいも かぼちゃプリン	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又は、氷見の煮干しを使用した献立です。