

10月 献立予定表

令和3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	金		コッパン ・ 牛乳	肉団子 ・ 豆サラダ ・ フルーツポンチ	肉団子 ・ ミックス豆	牛乳	ブロッコリー ・ にんじん	キャベツ ・ パイン ・ みかん	バナナ ・ 黄桃 ・ りんご ・ ナタデココ	コッパン ・ ゼリー ・ 団子 ・ サイダー	ごまドレッシング
4	月		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ ・ パンサンスー ・ 麻婆豆腐	豚肉 ・ 豆腐 ・ 赤みそ	牛乳	にんじん	野菜シューマイ ・ 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 ・ でんぷん	ごま油 ・ 油
5	火		ご飯 ・ 牛乳	わかさぎのフリッター ・ 青菜のアーモンドあえ ・ キムチ汁	豚肉 ・ 油揚げ	牛乳 ・ わかさぎのフリッター	小松菜 ・ にんじん ・ にら	キャベツ ・ 白菜 ・ えのき	白菜キムチ ・ もやし	ご飯 ・ 砂糖	油 ・ アーモンド
6	水		麦ご飯 ・ 牛乳	ウインナー ・ フルーツヨーグルトあえ ・ ポークカレー	ウインナー ・ 豚肉	牛乳 ・ ヨーグルト	にんじん ・ トマト	パイン ・ みかん ・ にんにく ・ 黄桃 ・ りんご	生姜 ・ 玉ねぎ	麦ご飯 ・ じゃがいも	油
7	木		ご飯 ・ 牛乳	いかメンチ ・ 五目豆 ・ なめこ汁	いかメンチ ・ 鶏肉 ・ 大豆 ・ 豆腐 ・ みそ	牛乳 ・ わかめ	にんじん	たけのこ ・ グリーンピース ・ なめこ	玉ねぎ ・ ねぎ	ご飯 ・ こんにゃく ・ 砂糖	油
8	金	目の愛護デー 献立	米粉パン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き ・ にんじんサラダ ・ ポテトスープ ・ ブルーベリーゼリー	卵のベーコン巻き ・ ウインナー	牛乳	にんじん ・ ブロッコリー	キャベツ ・ 玉ねぎ ・ にんにく	キャベツ ・ しめじ	米粉パン ・ 砂糖 ・ ゼリー ・ じゃがいも	油
11	月		ご飯 ・ 牛乳	干草焼き ・ 昆布漬け ・ 肉じゃが	干草焼き ・ 豚肉	牛乳 ・ 昆布	にんじん ・ いんげん	キャベツ ・ きゅうり ・ 玉ねぎ		ご飯 ・ こんにゃく ・ じゃがいも ・ 砂糖	油
12	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き ・ ひじきの炒め煮 ・ にらたま汁	さばの銀紙焼き ・ 鶏肉 ・ 大豆 ・ 卵 ・ ひじき ・ 油揚げ ・ 豆腐	牛乳 ・ ひじき	にんじん ・ いんげん ・ にら	玉ねぎ ・ えのき		ご飯 ・ こんにゃく ・ 砂糖 ・ でんぷん ・ ふ	油
13	水	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	豚肉とマコモタケの炒め物 ・ 小松菜のコーンあえ ・ 厚揚げのみそ汁	豚肉 ・ 厚揚げ ・ みそ	牛乳	小松菜 ・ にんじん	生姜 ・ マコモタケ ・ 玉ねぎ	キャベツ ・ コーン ・ もやし ・ えのき ・ ねぎ	ご飯 ・ こんにゃく ・ 砂糖 ・ でんぷん	油
14	木		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のかりかりフライ ・ 卵の花煮 ・ つみれ汁 ・ ひじきのり	白身魚のかりかりフライ ・ 鶏肉 ・ おから ・ みそ ・ つみれ ・ 油揚げ	牛乳 ・ ひじきのり	にんじん	ねぎ ・ ごぼう ・ 大根	ねぎ	ご飯 ・ こんにゃく ・ 砂糖	油
15	金		コッパン ・ 牛乳	鶏のから揚げ ・ フレンチサラダ ・ 秋味チャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 ・ キャベツ ・ きゅうり	コーン ・ 玉ねぎ ・ しめじ	コッパン ・ でんぷん ・ 米粉 ・ さつまいも	油 ・ フレンチドレッシング ・ バター
18	月		ご飯 ・ 牛乳	春巻き ・ もやしのナムル ・ 八宝菜	春巻き ・ 豚肉 ・ いか	牛乳	にんじん	もやし ・ キャベツ ・ 生姜	玉ねぎ ・ 干しいたけ ・ たけのこ ・ 白菜	ご飯 ・ でんぷん ・ 砂糖	油 ・ ごま油
19	火		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 ・ スタミナ納豆あえ ・ 野菜のうま煮	厚焼き卵 ・ 納豆 ・ 厚揚げ ・ 枝豆とじゃこの元気ボール	牛乳	にんじん ・ にら ・ いんげん	もやし ・ 大根		ご飯 ・ 砂糖 ・ 里いも ・ こんにゃく	ごま油
20	水		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 ・ ごま酢あえ ・ 肉団子スープ	大豆 ・ ひよこ豆 ・ 高野豆腐 ・ みそ ・ 肉団子	牛乳	にんじん	もやし ・ きゅうり ・ 白菜	干しいたけ ・ ねぎ	ご飯 ・ でんぷん ・ 砂糖	油 ・ ごま
21	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 ・ 豚汁	いわしの梅煮 ・ 豚肉 ・ 油揚げ ・ みそ	牛乳	小松菜 ・ にんじん	キャベツ ・ 切り干し大根 ・ 生姜	玉ねぎ ・ ねぎ	ご飯 ・ こんにゃく ・ じゃがいも	
22	金		コッパン ・ 牛乳	ハンバーグ ・ キャベツのソテー ・ ひよこ豆のスープ ・ ブルーベリージャム	ハンバーグ ・ ウインナー ・ ひよこ豆	牛乳	にんじん ・ アスパラガス ・ パセリ	キャベツ ・ もやし ・ 玉ねぎ	白菜 ・ コーン	コッパン ・ ジャム	油
23	土	学校祭準備	ご飯 ・ 牛乳	ハムカツ ・ ブロッコリーサラダ ・ 豆腐のみそ汁 ・ ふりかけ	ハムカツ ・ 豆腐 ・ みそ	牛乳 ・ わかめ	ブロッコリー ・ にんじん	キャベツ ・ 玉ねぎ ・ えのき	ねぎ	ご飯 ・ 砂糖	油 ・ ふりかけ
24	日	学校祭	麦ご飯 ・ オレンジジュース	ドライカレーの具 ・ 焼きポテト ・ 野菜スープ	豚肉 ・ ミックス豆 ・ ベーコン	牛乳	にんじん ・ トマト ・ パセリ	にんにく ・ 玉ねぎ ・ コーン	グリーンピース ・ キャベツ	麦ご飯 ・ 砂糖 ・ 皮つきポテト	油
27	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー ・ 青菜のごまひたし ・ 春雨スープ	豚肉 ・ ベーコン	牛乳	小松菜 ・ にんじん	生姜 ・ にんにく ・ もやし ・ 玉ねぎ ・ しめじ	もやし ・ 白菜 ・ ねぎ ・ 干しいたけ	ご飯 ・ 砂糖 ・ 春雨	油 ・ ごま ・ ごま油
28	木	3年生修学旅行 (給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・ キャベツとわかめの酢の物 ・ みそけんちん汁	揚げ出し豆腐 ・ 鶏肉 ・ 油揚げ ・ みそ	牛乳 ・ わかめ	にんじん	キャベツ ・ きゅうり ・ ごぼう	大根 ・ 玉ねぎ ・ えのき ・ ねぎ	ご飯 ・ 砂糖 ・ こんにゃく	油 ・ ごま ・ ごま油
29	金		コッパン ・ 牛乳	オムレツ ・ 海藻サラダ ・ ミネストローネ	オムレツ ・ ウインナー ・ 大豆	牛乳 ・ 海藻ミックス	にんじん ・ トマト ・ いんげん	キャベツ ・ きゅうり ・ 玉ねぎ	セロリ ・ キャベツ	コッパン ・ じゃがいも ・ 砂糖	オリーブ油

○ 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。