



11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	月		ご飯 ・ 牛乳	チキンカツ ポテトサラダ きのこハヤシ	チキンカツ 牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ にんにく マッシュルーム	ご飯 じゃがいも 米粉 砂糖	油 マヨネーズ バター
2	火		ご飯 ・ 牛乳	さくらますのみみじ焼き 小松菜ともやしのひたし ふきよせ汁	さくらます かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯	マヨネーズ ごま
4	木		ご飯 ・ 牛乳	わかさぎのフリッター 変わりあえ 肉じゃが	豚肉	牛乳 わかさぎのフリッター	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たくあん	ご飯 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油
5	金		コッペパン ・ 牛乳	スペイン風オムレツ フレンチサラダ 白ねぎの米粉スープ りんごジャム	スペイン風オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 ねぎ	コッペパン 米粉 りんごジャム	ドレッシング 油 バター
8	月		ご飯 ・ 牛乳	さんまのみぞれ煮 ひじきの和風サラダ 豆乳汁	さんまのみぞれ煮 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳	牛乳 ひじき	アスパラガス にんじん 水菜	キャベツ コーン 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油
9	火		麦ご飯 ・ 牛乳	目玉焼き 海藻サラダ 氷見っ子カレー	目玉焼き 豚肉	牛乳 海藻ミックス 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	麦ご飯 じゃがいも	油
10	水	1年・校外学習 (給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き わかめともやしの酢の物 肉団子スープ	鮭 みそ 肉団子	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ 生姜 白菜 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	バター
11	木		ご飯 ・ 牛乳	焼きししゃも 昆布漬け すき焼き煮 ヨーグルト	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも 昆布 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油
12	金		コッペパン ・ 牛乳	里いもコロッケ 豚肉とチンゲンサイのソテー ベーコンと野菜のスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	もやし エリンギ 白菜 玉ねぎ コーン	コッペパン 里いもコロッケ でんぷん	油 ごま油
15	月		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグの和風ソースがけ ゆかりあえ さつまい	豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ しその粉 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 さつまいも 砂糖 でんぷん	
16	火		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 茎わかめのきんぴら なめこ汁	厚焼き卵 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ なめこ 玉ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖	油 ごま油
17	水	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	干しあじのたれがらめ 三色ごまひたし 肉みそおでん	豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 干しあじ 昆布	小松菜 にんじん	もやし 大根 切り干し大根 生姜	ご飯 砂糖 里いも こんにゃく	油 ごま
18	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉の梅焼き お酢合い 白玉汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	梅肉 大根 白菜 えのき ねぎ	ご飯 砂糖 白玉もち	
19	金	ひみの日献立	米粉パン ・ 牛乳	しいらのカレー揚げ 小松菜のアーモンドあえ 豆乳みそシチュー	しいら 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	米粉パン でんぷん 砂糖 さつまいも 米粉	アーモンド 油
22	月		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ もやしのひたし 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 白菜キムチ 玉ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油
24	水		ご飯 ・ 牛乳	いかと大豆のねぎソース 即席漬け 白菜と厚揚げのみそ汁	いか 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 白菜 ねぎ	ご飯 でんぷん	油
25	木	ゴーセイな日 献立	しそご飯 ・ 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しその粉 大根 枝豆 干しいたけ コーン 玉ねぎ ねぎ	ご飯 氷見細麺 6市ミックスゼリー	油 マヨネーズ
26	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン 切り干し大根のナポリタン 卵とコーンのスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	切り干し大根 コーン たけのこ 玉ねぎ	コッペパン ポテトカップグラタン でんぷん	オリーブ油
29	月		ご飯 ・ 牛乳	がんもの含め煮 青菜のごまみそあえ 豚汁 梅干し	がんも みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし えのき 生姜 大根 ねぎ 梅干し	ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま
30	火		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ ハンサンズー 八宝菜	ポークシューマイ 豚肉 いか	牛乳	にんじん	きゅうり コーン 生姜 玉ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ 白菜	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油

○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。