



# 12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	水		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 昆布あえ つみれ汁	揚げ出し豆腐 油揚げ みそ 野菜ミックスボール	牛乳 昆布	<b>にんじん</b>	白菜 きゅうり 大根	<b>ねぎ</b>	ご飯 砂糖	油 ごま
2	木		ご飯 ・ 牛乳	鮭の銀紙巻き 即席漬け 白玉汁	鮭の銀紙巻き 鶏肉	牛乳	<b>にんじん</b>	キャベツ きゅうり 生姜	白菜 えのき <b>ねぎ</b>	ご飯 白玉団子	
3	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のアーモンドあえ ミネストローネ	かぼちゃひき肉フライ ウインナー 大豆	牛乳	<b>小松菜</b> にんじん トマト いんげん	キャベツ 玉ねぎ セロリ		コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油
6	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さば みそ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	<b>にんじん</b>	グリーンピース 玉ねぎ <b>ねぎ</b>	えのき	ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油
7	火		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 小松菜と切り干し大根のひたし キムチ汁	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	<b>小松菜</b> <b>にんじん</b> にら	キャベツ 切り干し大根 白菜	えのき 白菜キムチ もやし	ご飯 でんぷん 砂糖	油
8	水		ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 ゆかりあえ ほうとう風うどん	いわしの生姜煮 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	<b>にんじん</b> かぼちゃ	もやし キャベツ 玉ねぎ	干しいたけ ねぎ	ご飯 里いも ほうとう	
9	木		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ こんにゃくサラダ 冬野菜カレー	オムレツ 豚肉	牛乳	<b>にんじん</b> トマト	キャベツ きゅうり 生姜	大根 にんにく 玉ねぎ	麦ご飯 こんにゃく 里いも	ごま油 バター 油
10	金		コッペパン ・ 牛乳	鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ かぶの豆乳スープ	鶏肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー <b>にんじん</b>	生姜 にんにく キャベツ	玉ねぎ 白菜 かぶ マッシュルーム	コッペパン でんぷん 砂糖 米粉	油 バター
13	月	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしのカリカリフライ 小松菜のコーンあえ さつま汁	いわしのカリカリフライ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	<b>小松菜</b> <b>にんじん</b>	キャベツ コーン 玉ねぎ	しめじ <b>ねぎ</b>	ご飯 さつまいも	油
14	火		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ 冬野菜の肉みそ 春雨スープ	野菜シューマイ 豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b>	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 大根 しいたけ 白菜 <b>ねぎ</b>	玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油
15	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 変わりあえ 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	<b>にんじん</b>	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	きゅうり たくあん もやし えのき <b>ねぎ</b>	ご飯 こんにゃく 砂糖	油
16	木		ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き卵 スタミナ納豆あえ 肉じゃが ゆずヨーグルト	五目厚焼き卵 納豆 豚肉	牛乳 ゆずヨーグルト	<b>にんじん</b> にら いんげん	もやし 生姜 玉ねぎ		ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油
17	金		米粉パン ・ 牛乳	いかメンチ 海藻サラダ パンブキンスープ	いかメンチ	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳	<b>にんじん</b> かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		米粉パン じゃがいも 米粉	油 バター
20	月		ご飯 ・ 牛乳	春巻き パンサンスー 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 脱脂大豆 赤みそ 豆腐	牛乳	<b>にんじん</b>	きゅうり コーン 生姜 にんにく	干しいたけ 玉ねぎ <b>ねぎ</b> たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油
21	火		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き ゆずの香りあえ おでん	赤魚の西京漬け 厚揚げ ちくわ 枝豆とじゃこの元気ボール	牛乳 昆布	<b>にんじん</b>	白菜 きゅうり ゆず	大根	ご飯 里いも 砂糖 こんにゃく	
22	水	クリスマス献立 2学期 給食最終日	チキンライス ・ 牛乳	もみの木ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	ハンバーグ ウインナー ひよこ豆 かまぼこ	牛乳	<b>にんじん</b> ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 白菜 コーン		チキンライス じゃがいも クリスマスデザート	マヨネーズ

○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。