

# 1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
11	火	始業式	ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 紅白なます 団子汁 いよかんゼリー	さばの銀紙焼き 油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳	<b>にんじん</b> みつば	大根 えのき 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ゼリー 白玉団子	
12	水		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 小松菜と切り干し大根のひたし すき焼き煮	厚焼き卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	<b>小松菜</b> <b>にんじん</b>	キャベツ ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油
13	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	ブリカツ ゆかりあえ <b>さつまい</b>	ブリカツ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	<b>にんじん</b>	もやし しめじ キャベツ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 <b>さつまいも</b>	油
14	金		米粉パン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	ウインナー	牛乳	ブロッコリー <b>にんじん</b> パセリ	キャベツ セロリ 玉ねぎ しめじ キャベツ	米粉パン ポテトカップグラタン 砂糖 じゃがいも	油
17	月		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 即席漬け <b>豚汁</b>	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	<b>にんじん</b>	キャベツ 大根 きゅうり ねぎ 生姜	ご飯 でんぷん じゃがいも こんにゃく 砂糖	油
18	火		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 海藻サラダ チキンカレー	オムレツ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	<b>にんじん</b> トマト	キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ 生姜	麦ご飯 じゃがいも	油
19	水		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	赤魚の西京漬け 豚肉 油揚げ 卵	牛乳 茎わかめ	<b>にんじん</b> いんげん	ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのき	ご飯 こんにゃく 砂糖 ふ でんぷん	油 ごま油
20	木		ご飯 ・ 牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	<b>にんじん</b>	もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	油 ごま油
21	金		コッペパン ・ 牛乳	ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー	ハンバーグ 鶏肉 豆乳	牛乳	アスパラガス <b>にんじん</b> ブロッコリー	コーン しめじ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 米粉	マヨネーズ バター
24	月	全国学校 給食週間	ご飯 ・ 牛乳	サーモンのねぎみそ焼き 凍り豆腐のごまあえ つぶつぶ ぶどうゼリー	サーモン みそ 凍り豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	<b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b>	ねぎ 干しいたけ キャベツ れんこん ごぼう グリンピース	<b>ご飯</b> 砂糖 里いも ぶどうゼリー	ごま
25	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の赤から揚げ ほうれんそうとにんじんのひたし キムチ鍋	豚肉 肉団子 みそ 絹ごし豆腐	牛乳	パプリカ <b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b> いら	しいたけ しめじ キャベツ 白菜キムチ 玉ねぎ	ご飯 でんぷん 米粉 じゃがいも	油 ごま油
26	水		さくらご飯 ・ 牛乳	黒はんぺんのパン粉焼き チンゲンサイのソテー 国清汁 お米のパパロア	黒はんぺん ベーコン 油揚げ みそ	牛乳	パセリ チンゲンサイ <b>にんじん</b>	にんにく 大根 ごぼう キャベツ 干しいたけ しめじ コーン ねぎ	さくらご飯 砂糖 パン粉 里いも こんにゃく パパロア	マヨネーズ 油 ごま油
27	木		ご飯 ・ 牛乳	回鍋肉 ハンサンスー 水餃子スープ フルーツゼリー	豚肉 水餃子	牛乳	ピーマン <b>にんじん</b>	キャベツ コーン 白菜 ねぎ にんにく たけのこ きゅうり 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨 フルーツゼリー	油 ごま油
28	金		パンパン ・ 牛乳	台湾風から揚げ 焼きビーフン チンゲンサイと卵のスープ	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 卵	牛乳	<b>にんじん</b> いら チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ キャベツ	パンパン でんぷん 砂糖 ビーフン	油 ごま油
31	月		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のかりかりフライ ひじきの炒め煮 <b>じゃがいものみそ汁</b>	白身魚のかりかりフライ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	<b>にんじん</b>	グリンピース ねぎ 玉ねぎ えのき	ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	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。