



4月 献立予定表



令和4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
7	木	入学式 (1年生給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 みそ団子汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ みそ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	大根 ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 団子	油
8	金		コッパパン ・ 牛乳	ししゃもフライ 海藻サラダ さつまいもシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 ししゃもフライ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ	コッパパン さつまいも 米粉	油 ごま
11	月	入学・進級 お祝い献立	わかめご飯 ・ 牛乳	鶏肉のから揚げ アーモンドあえ かきたま汁 さくらゼリー	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 小松菜	にんじん	生姜 玉ねぎ にんにく えのき キャベツ ねぎ	わかめご飯 でんぷん ふ さくらゼリー	油 アーモンド
12	火		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ カシューナッツ炒め 春雨スープ	ポークシューマイ ベーコン 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく 白菜 ねぎ キャベツ 干しいたけ しめじ たけのこ	ご飯 でんぷん 春雨	カシューナッツ
13	水	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 小松菜のコーンあえ 野菜のうま煮	千草焼き 鶏肉 厚揚げ <small>枝豆とじゃこの元氣ボール</small>	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根	ご飯 里いも こんにゃく	
14	木		麦ご飯 ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ こんにゃくサラダ ポークカレー	かぼちゃひき肉フライ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ 生姜	麦ご飯 こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング
15	金		コッパパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト いんげん	黄桃 パイン 玉ねぎ みかん キャベツ りんご セロリ	コッパパン ポテトカップグラタン じゃがいも 砂糖	オリーブ油
18	月		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のピリ辛炒め 青菜のナムル 中華スープ りんごコンポート	豚肉 赤みそ ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 もやし コーン 玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ごま	油 ごま油 ごま
19	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ゆかりあえ 肉じゃが	さば 牛肉	牛乳	にんじん いんげん	もやし 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 生姜	ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油
20	水		ご飯 ・ 牛乳	コロッケ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	豚肉 油揚げ みそ 絹ごし豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ 玉ねぎ なめこ	ご飯 コロッケ こんにゃく 砂糖	油 ごま油
21	木		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のかりかりフライ カラフルサラダ さつまいも汁 ひじきのり	白身魚のかりかりフライ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじきのり	アスパラガス ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 さつまいも	油
22	金		米粉パン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き キャベツのソテー フルーツポンチ	卵のベーコン巻き	牛乳	にんじん	キャベツ 黄桃 パナナ 玉ねぎ パイン りんご コーン みかん	米粉パン ゼリー カラフルボール	油
25	月		麦ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 ミックス豆 ベーコン	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく コーン 玉ねぎ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	油
26	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 小松菜と切り干し大根のひたし けんちん汁 グレープゼリー	さばの銀紙焼き 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 切り干し大根 ねぎ 大根	ご飯 こんにゃく	
27	水		ご飯 ・ 牛乳	たらちの竜田揚げ 昆布漬け 豚汁	たらちの竜田揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	白菜 大根 きゅうり ねぎ 生姜	ご飯 こんにゃく じゃがいも	
28	木		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 もやしのナムル 八宝菜	厚焼き卵 いか	牛乳	にんじん	もやし 干しいたけ きゅうり たけのこ 生姜 白菜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 豚肉

○ 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。