

8・9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
29	月		ご飯 ・ 牛乳	さば銀紙焼 酢の物 すまし汁	さば銀紙焼き,豆腐, 油揚げ	牛乳	人参	もやし,キャベツ,ねぎ, 玉ねぎ	ご飯,砂糖,麩	
30	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め アーモンドあえ ワタンスープ りんごヨーグルト	豚肉	牛乳, りんごヨーグルト	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ, キャベツ,もやし,ねぎ, 干ししいたけ	ご飯,砂糖, しらたき, ワタナン	油,ごま油, アーモンド
31	水		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ 即席漬け 豚汁	揚げ出し豆腐,豚肉, 油揚げ,みそ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり, 生姜,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉, じゃがいも, こんにゃく	油
1	木		ハヤシライス ・ 牛乳	ポークシューマイ 梅ドレッシングサラダ クリームソーダ風ゼリー	ポークシューマイ,牛肉	牛乳, 海藻ミックス	人参,トマト	きゅうり,にんにく, キャベツ,玉ねぎ, しめじ	ご飯,こんにゃく, じゃがいも,砂糖 クリームソーダ風 ゼリー	油,ごま油
2	金		ご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ アスパラサラダ 野菜スープ	ささみチーズフライ,鶏肉	牛乳	人参, ブロッコリー	アスパラガス,コーン, 玉ねぎ,キャベツ	ご飯, じゃがいも	油, マヨネーズ
3	土		ロールパン (プレーン・黒糖) ・ 牛乳	卵のベーコン巻き ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	卵のベーコン巻き, ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー	コーン,パイン,みかん, りんご	ロールパン, ナタデココ, カラフルボール, ゼリー	たまねぎド レッシング
6	火	リクエスト献立	わかめご飯 ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のごまあえ キャベツのみそ汁 桃のタルト	カボチャひき肉フライ, 油揚げ,みそ	牛乳, 炊き込みわかめ	人参,小松菜	もやし,キャベツ, えのき,ねぎ	ご飯, 桃タルト	油,ごま
7	水	いみずサクラマス 無償提供	ご飯 ・ 牛乳	いみずサクラマスのから揚げ ひじきサラダ ビーフンスープ	サクラマス,豚肉	牛乳,ひじき	人参	玉ねぎ,コーン,生姜, きゅうり,ねぎ, 干ししいたけ	ご飯,砂糖, 片栗粉, ビーフン	油,ごま油, マヨネーズ
8	木	お月見献立	ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き卵 茎わかめのきんぴら 月見団子汁 お月見ゼリー	五目厚焼き玉子,豚肉, 油揚げ	牛乳, 茎わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根,ねぎ, 干ししいたけ	ご飯,砂糖, こんにゃく, 白玉団子, お月見ゼリー	油
9	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン フルーツヨーグルトあえ コンソメスープ はちみつマーガリン	ポテトカップグラタン, ベーコン	牛乳, ヨーグルト	人参	みかん,りんご,パイン, 玉ねぎ,キャベツ, コーン	コッペパン, 片栗粉, はちみつマー ガリン	
12	月		ご飯 ・ 牛乳	富山県ハンバーグ ほうれん草のお浸し 大根と厚揚げの中華煮	富山県ハンバーグ,豚肉, 厚揚げ	牛乳	人参,いんげん, ほうれん草	もやし,干ししいたけ, 生姜,大根	ご飯,砂糖, こんにゃく, 里いも,片栗粉	油,ごま油, ごま
13	火	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしのカリカリフライ 青菜のコーンあえ 氷見うどん汁 梅干し	いわしのカリカリフライ, 鶏肉,油揚げ	牛乳	人参,小松菜	キャベツ,コーン,ねぎ, 玉ねぎ,干ししいたけ, 梅干し	ご飯,砂糖, 氷見うどん	油
14	水		麦ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き もやしのナムル キムチスープ 青りんごゼリー	赤魚の西京漬け,豚肉, 油揚げ	牛乳	人参,にら	もやし,キャベツ,白菜, 玉ねぎ,キムチ	ご飯,青りん ごゼリー	ごま油
15	木		カレーライス ・ 牛乳	チキンナゲット ポイル野菜	豚肉	牛乳	人参, ブロッコリー, トマト	キャベツ,コーン,生姜, にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦, じゃがいも	油
16	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県産メンチカツ 野菜ソテー ひよこ豆のスープ チョコクリーム	富山県産メンチカツ, ベーコン,ひよこ豆	牛乳	人参,小松菜	もやし,コーン,玉ねぎ, 白菜	コッペパン, チョコクリーム	油,バター
20	火	ぶりカツ無償提供	ご飯 ・ 牛乳	ぶりカツ 変わり漬け 豆腐となめこのみそ汁	ぶりカツ,豆腐,油揚げ, みそ	牛乳		キャベツ,きゅうり, たくあん,なめこ,ねぎ, 玉ねぎ	ご飯	油
21	水		麦ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉,ミックスビーンズ, 大豆	牛乳	人参,トマト, ミックスベジ タブル	にんにく,玉ねぎ, キャベツ	ご飯,米粒麦, じゃがいも, 砂糖	油
22	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ ゆかりあえ もずくのおつゆ	鶏肉,大豆,みそ,油揚げ	牛乳, もずく	人参	もやし,キャベツ,大根, ねぎ	ご飯,片栗粉, 砂糖	油
26	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	塩さば,豚肉	牛乳	人参,いんげん	もやし,玉ねぎ,しめじ, きゅうり	ご飯,砂糖, じゃがいも, こんにゃく, 片栗粉	油,ごま
27	火		ご飯 ・ 牛乳	いかのかりん揚げ 昆布漬け みそけんちん汁	いか,鶏肉,豆腐,みそ	牛乳, 刻み昆布	人参	キャベツ,玉ねぎ,ねぎ, ごぼう,きゅうり	ご飯,片栗粉	油,ごま油
28	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏の照り焼き ビーフンソテー 豆乳汁 プリン	鶏の照り焼き,豚肉, 油揚げ,調製豆乳,みそ	牛乳	人参	玉ねぎ,キャベツ,白菜, ごぼう,ねぎ	ご飯,砂糖, ビーフン, プリン	油
29	木		ご飯 ・ 牛乳	鮭のオイマヨネーズ焼き 青菜のごまみそ 厚揚げと野菜のうま煮	鮭,厚揚げ,鶏肉,うずら卵, みそ	牛乳, 昆布	人参,小松菜, いんげん	もやし,大根	ご飯,砂糖, こんにゃく	ごま, マヨネーズ
30	金		コッペパン ・ 牛乳	ウインナー フレンチサラダ 焼きそば	ウインナー,豚肉	牛乳, あおのり	人参	キャベツ,きゅうり, コーン,もやし,玉ねぎ	蒸し中華麺	油, フレンチド レッシング

○ 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。