

10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
3	月		ご飯 ・ 牛乳	ねぎ焼き ・ バンサンスー 麻婆豆腐	ねぎ焼き,豚肉,赤みそ, 豆腐	牛乳	人参	きゅうり,コーン,生姜, にんにく,干しいたけ, 玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	ご飯,片栗粉, 春雨,砂糖	油,ごま油, ごま
4	火		ご飯 ・ 牛乳	タンドリーチキン風フライ ・ キャベツとわかめの酢の物 みそけんちん汁	タンドリーチキン風フライ, 鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	人参	キャベツ,きゅうり, 大根,ごぼう,玉ねぎ, えのき,ねぎ	ご飯,砂糖, こんにゃく	油,ごま油
5	水		麦ご飯 ・ 牛乳	ウインナー ・ フルーツヨーグルトあえ ポークカレー	ウインナー,豚肉	牛乳,ヨーグルト	人参,トマト	もも,みかん,りんご, パイ,生姜,にんにく, 玉ねぎ	麦ご飯, じゃがいも	油
6	木		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のカリカリフライ ・ アーモンドあえ キムチ汁	豚肉,油揚げ	牛乳	人参,にら, 小松菜	キャベツ,キムチ,白菜, もやし,えのき	ご飯,砂糖	油,ごま油, アーモンド
7	金	目の愛護デー 献立	コッペパン ・ 牛乳	春巻き ・ にんじんサラダ ポテトスープ 目の愛護デーゼリー	春巻き,ベーコン	牛乳	人参, ブロッコリー	キャベツ,玉ねぎ, にんにく,しめじ	コッペパン, じゃがいも, 目の愛護デー ゼリー,砂糖	油
11	火		ご飯 ・ 牛乳	肉団子 ・ もやしのナムル 八宝菜	肉団子,豚肉,うずら卵, いか	牛乳	人参	もやし,きゅうり,生姜, 玉ねぎ,たけのこ,白菜, 干しいたけ	ご飯,片栗粉, 砂糖	油,ごま油
12	水		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き ・ 昆布漬 肉じゃが ひじきのり	千草焼き,豚肉	牛乳,刻み昆布, ひじきのり	人参,いんげん	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ	ご飯,砂糖, こんにゃく, じゃがいも	油
13	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	マコモタケと豚肉のみそ炒め ・ 三色あえ 厚揚げのみそ汁	豚肉,厚揚げ,みそ	牛乳	人参	マコモタケ ,玉ねぎ, もやし,コーン,生姜, キャベツ,えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉, こんにゃく, 砂糖	油
14	金	いみずクリスマス 無償提供	コッペパン ・ 牛乳	サクラマスのムニエル ・ フレンチサラダ 秋味チャウダー	サクラマス,鶏肉	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり, コーン,玉ねぎ,しめじ, にんにく	コッペパン, ざつまいも , 小麦粉,米粉 フレッシュ	オリーブ油, バター, フレッシュ
17	月	ぶりカツ 無償提供	ご飯 ・ 牛乳	ぶりカツ ・ 卵の花煮 つみれ汁	ぶりカツ,鶏肉,おから, 油揚げ,つみれ,みそ	牛乳	人参	ねぎ,ごぼう,大根	ご飯,砂糖, しらたき	油
18	火		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ・ ひじきの炒め煮 にら玉汁	豆腐ハンバーグ,鶏肉,大豆, 油揚げ,豆腐,卵	牛乳,ひじき	人参,いんげん, にら	玉ねぎ,えのき	ご飯,片栗粉, こんにゃく, 砂糖,麩	油
19	水		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き玉子 ・ スタミナ納豆あえ 野菜のうま煮	厚焼き玉子,納豆,厚揚げ, 枝豆とじゃこの元気ボール	牛乳,昆布	人参,いんげん, にら	もやし,大根	ご飯,砂糖, こんにゃく, 里いも	ごま油
20	木		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー ・ 青菜のごまひたし 春雨スープ	豚肉,ベーコン	牛乳	人参, 小松菜	生姜,にんにく,玉ねぎ, しめじ,キャベツ,ねぎ, もやし,干しいたけ	ご飯,砂糖, 春雨	油,ごま
21	金		コッペパン ・ 牛乳	ハムカツ ・ キャベツのソテー わかめスープ ブルーベリージャム	ハムカツ,鶏肉,豆腐	牛乳,わかめ	人参	キャベツ,もやし,白菜, アスパラガス,ねぎ, 干しいたけ	コッペパン, ジャム	油
22	土	学校祭	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,牛肉,ベーコン	牛乳,あおのり	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,コーン	麦ご飯,砂糖, ポテト	油
23	日	学校祭	ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め ・ ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉,豆腐,みそ	わかめ	人参,にら, ブロッコリー	オレンジジュース,生姜, にんにく,玉ねぎ,しめじ, キムチ,白菜,キャベツ, えのき,ねぎ	ご飯,砂糖	油
26	水		ご飯 ・ 牛乳	ミックスみそ豆 ・ ごま酢あえ 肉団子スープ	大豆,ひよこ豆,高野豆腐, 肉団子,みそ	牛乳	人参	もやし,きゅうり,白菜, 干しいたけ,ねぎ	ご飯,片栗粉, 砂糖	油,ごま
27	木		ご飯 ・ 牛乳	いかメンチカツ ・ 五目大豆 なめこ汁	イカメンチカツ,鶏肉,大豆, 豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	人参	たけのこ,玉ねぎ,ねぎ, なめこ,グリーンピース	ご飯,砂糖, こんにゃく	油
28	金	ハロウィン 献立	コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ・ 海藻サラダ ミネストローネ ハロウィンデザート	かぼちゃ型ハンバーグ, ウインナー	牛乳, 海藻ミックス	人参,かぼちゃ, いんげん, トマト	きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,セロリ	コッペパン, 砂糖,ハロウィ ンデザート	オリーブ油, 青じそド レッシング
31	月		ご飯 ・ 牛乳	さんまのみぞれ煮 ・ 小松菜と切り干し大根のひたし 豚汁	さんまのみぞれ煮,豚肉, 油揚げ,みそ	牛乳	人参, 小松菜	キャベツ,切干し大根, 生姜,玉ねぎ,ねぎ	ご飯, こんにゃく, じゃがいも	

○ 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。