

11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
1	火		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 ・ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	厚焼きたまご、豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳、茎わかめ	人参 、いんげん	ごぼう、なめこ、玉ねぎ、 ねぎ	ご飯、砂糖、 こんにゃく	油
2	水		ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット ・ ポテトサラダ ・ ハヤシライス	チキンナゲット、牛肉	牛乳	人参 、トマト、 ブロッコリー	玉ねぎ、にんにく、しめじ、 マッシュルーム	ご飯、 じゃがいも	油、バター、 マヨネーズ
4	金		コッペパン ・ 牛乳	あじフライ ・ チンゲンサイのソテー ・ 白ねぎの米粉スープ	あじフライ、豚肉、鶏肉	牛乳、生クリーム	人参 、青梗菜	もやし、エリンギ、玉ねぎ、 白菜、 ねぎ	コッペパン、 米粉、片栗粉	油、ごま油、 バター
7	月		ご飯 ・ 牛乳	さんまの銀紙焼き ・ 小松菜ともやしのひたし ・ ふきよせ汁 ピーチゼリー	さんま銀紙焼き、油揚げ、 ちらしかまぼこ	牛乳	人参 、小松菜	もやし、玉ねぎ、しめじ、 ねぎ 、干しいたけ	ご飯、 ピーチゼリー	ごま
8	火		ご飯 ・ 牛乳	子持ちししゃもフライ ・ 昆布漬け ・ すき焼き煮	子持ちししゃもフライ、牛肉、 焼き豆腐	牛乳、刻み昆布	人参	キャベツ、きゅうり、白菜、 ねぎ	ご飯、砂糖、 こんにゃく、 じゃがいも	
9	水		ご飯 ・ 牛乳	春巻き ・ バンサンスー ・ 水餃子のスープ 杏仁豆腐	国産肉野菜春巻き、水餃子	牛乳	人参	きゅうり、コーン、もやし、 生姜、干しいたけ、白菜	ご飯、砂糖、 杏仁豆腐、 春雨	油、ごま油、 ごま
10	木		麦ご飯 ・ 牛乳	卵のベーコン巻き ・ 海藻サラダ ・ きのこカレー	卵のベーコン巻き、豚肉	牛乳、海藻ミックス	人参 、トマト	きゅうり、キャベツ、生姜、 玉ねぎ、にんにく、しめじ、 まいたけ	ご飯、米粒麦、 じゃがいも	油、バター、 青じそドレッシング
11	金	ひみの日献立	米粉入りパン ・ 牛乳	鶏肉のねぎソースがけ ・ さつまいもサラダ ・ 小松菜と卵のスープ りんごヨーグルト	鶏肉、豆腐、卵	牛乳、 りんごヨーグルト	人参 、小松菜、 ブロッコリー	ねぎ 、玉ねぎ、レモン、 たけのこ 、干しいたけ、 生姜	米粉入りパン、 砂糖、片栗粉、 さつまいも	ごま油、 マヨネーズ
14	月		ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 ・ ひじきサラダ ・ みそ豆乳汁	いわし生姜煮、豚肉、油揚げ、 調製豆乳、みそ	牛乳、ひじき	人参	キャベツ、アスパラガス、 生姜、白菜、ごぼう、 ねぎ 、 コーン	ご飯、砂糖	ごま油
15	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め ・ もやしのひたし ・ ワンタンスープ	豚肉、みそ、ベーコン	牛乳	人参 、いんげん	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、白菜、 ねぎ 、干しいたけ	ご飯、砂糖、 ワンタン	油、ごま油、 ごま
16	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉の梅みそ焼き ・ お酢合い ・ かきたま汁 栗のムース	鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐、卵	牛乳	人参	梅肉、大根、 ねぎ	ご飯、砂糖、 片栗粉、 国産くりの ムース	
17	木	氷見市制 施行70周年 記念献立	赤米入りご飯 ・ 牛乳	シイラの南蛮漬け ・ 小松菜のしごまあえ ・ おでん お祝い大福	しいら、厚揚げ、 枝豆とじゃこの元氣ボール	牛乳、昆布	人参 、小松菜、 ゆかり粉	キャベツ、大根、 たけのこ	ご飯、 赤米 、 砂糖、片栗粉、 里いも、 こんにゃく、 お祝い大福	油、ごま
18	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ ・ フレンチサラダ ・ フルーツポンチ	富山県コロッケ	牛乳	人参	キャベツ、きゅうり、コーン、 バナナ、パイン、みかん、 もも、りんご	コッペパン、 ナタデココ、 ゼリー	油、フレンチ ドレッシング
21	月		ご飯 ・ 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ・ わかめともやしの甘酢あえ ・ 肉団子スープ	鮭、肉団子	牛乳、わかめ	人参	キャベツ、もやし、生姜、 白菜、干しいたけ、 ねぎ	ご飯、砂糖	マヨネーズ、 ごま
22	火		ご飯 ・ 牛乳	いかと大豆のねぎソースがけ ・ 青菜のごまみそ ・ 大根と厚揚げのみそ汁	いか、大豆、みそ、厚揚げ	牛乳、わかめ	人参 、小松菜	ねぎ 、もやし、えのき、大根	ご飯、片栗粉、 砂糖	油、ごま
24	木	ゴーセイ (呉西)な 日献立	ハトムギ入り そご飯 ・ 牛乳	ゴーセイなメンチカツ ・ 枝豆サラダ ・ 氷見うどん汁 ゴーセイなゼリー	富山県産メンチカツ、かまぼこ	牛乳	人参 、ゆかり粉	玉ねぎ、 ねぎ 、枝豆、大根、 コーン、干しいたけ	ご飯、ハトムギ、 氷見うどん、 6市ミックスゼリー	油、青じそドレッシング
25	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃのカップグラタン ・ 切り干し大根のナポリタン ・ 野菜スープ りんごジャム	かぼちゃのカップグラタン、 鶏肉、ベーコン	牛乳	人参 、ピーマン	玉ねぎ、コーン、しめじ、 切干し大根、 たけのこ 、 白菜	コッペパン、 砂糖、 りんごジャム	オリーブ油
28	月		ご飯 ・ 牛乳	わかさぎのフリッター ・ 変わり漬け ・ 肉じゃが	わかさぎフリッター、牛肉	牛乳	人参 、いんげん	キャベツ、きゅうり、生姜、 たくあん、玉ねぎ	ご飯、砂糖、 こんにゃく、 じゃがいも	油
29	火		ご飯 ・ 牛乳	照焼ハンバーグ ・ きのこソテー ・ 中華風豆腐汁	照焼ハンバーグ、ベーコン、 豆腐、卵	牛乳	人参	キャベツ、玉ねぎ、 ねぎ 、 しめじ、エリンギ	ご飯、片栗粉	油
30	水		ご飯 ・ 牛乳	がんもの含め煮 ・ 即席漬け ・ 豚汁 ひじきのり	がんもどき、豚肉、みそ	牛乳、ひじきのり	人参	キャベツ、きゅうり、生姜、 大根、ごぼう、 ねぎ	ご飯、砂糖、 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。