

12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	木		ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き卵 ひじき炒め すき焼き煮 みかんゼリー	五目厚焼き玉子,鶏肉,牛肉, さつま揚げ,大豆,焼き豆腐	牛乳,ひじき	人参,いんげん	グリーンピース,白菜, ねぎ	ご飯,砂糖, しらたき, じゃがいも, みかんゼリー	油
2	金		米粉入りパン ・ 牛乳	ささみチーズフライ わかめサラダ パンプキンスープ	ささみチーズフライ	牛乳,生クリーム, わかめ	人参,かぼちゃ	きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ	米粉入りパン, じゃがいも, 米粉	油,バター, 青じそド レッシング
5	月		ご飯 ・ 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 変わり漬け 厚揚げのみそ汁 ゆずヨーグルト	豚肉,厚揚げ,みそ	牛乳, ゆずヨーグルト	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり, たくあん,もやし, えのき,ねぎ	ご飯,砂糖, しらたき	油
6	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き 青菜と切り干し大根のおひたし キムチ汁	塩さば,豚肉,油揚げ	牛乳	人参,小松菜, にら	キャベツ,切干し大根, キムチ,白菜,もやし, えのき	ご飯	ごま油
7	水		麦ご飯 ・ 牛乳	プレーンオムレツ こんにゃくサラダ ビーフカレー	プレーンオムレツ,牛肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり, 生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦, こんにゃく, じゃがいも	ごま油,油
8	木		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の竜田揚げ ゆずの香りあえ ほうとう風うどん	赤魚,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参,かぼちゃ	生姜,きゅうり,白菜, ゆず,玉ねぎ,ねぎ, 干ししいたけ	ご飯,里芋, 片栗粉, ほうとう	油
9	金		揚げパン ・ 牛乳	照り焼きチキン フルーツヨーグルトあえ 野菜スープ	照り焼きチキン,きな粉, ベーコン	牛乳,脱脂粉乳, ヨーグルト	人参	パイン,もも,りんご, みかん,キャベツ, もやし,コーン	コッペパン, 砂糖	油
12	月		ご飯 ・ 牛乳	小籠包 野菜の肉みそ 春雨スープ 黒ゴマプリン	小籠包,豚肉,ベーコン, 赤みそ	牛乳	人参	にんにく,生姜,ねぎ, 玉ねぎ,たけのこ,大根, 白菜,干ししいたけ	ご飯,砂糖, 片栗粉,春雨, 黒ごまプリン	油,ごま油
13	火	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	ぶりカツ 青菜のコーンあえ さつまい	ぶりカツ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参,小松菜	キャベツ,コーン, 玉ねぎ,しめじ,ねぎ	ご飯, さつまいも	油
14	水		ご飯 ・ 牛乳	さけの銀紙焼き スタミナ納豆あえ すまし汁 ぶどうゼリー	さけの銀紙焼き,納豆,豆腐, 油揚げ	牛乳	人参,にら	もやし,えのき,ねぎ	ご飯,砂糖, ぶどうゼリー	ごま油
15	木		ご飯 ・ 牛乳	春巻き パンサンスー 麻婆豆腐	春巻き,豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	きゅうり,コーン,生姜, にんにく,たけのこ, 干ししいたけ,玉ねぎ, ねぎ	ご飯,春雨, 砂糖,片栗粉	油,ごま油, ごま
16	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	富山県ハンバーグ,鶏肉	牛乳	人参, ブロッコリー	キャベツ,玉ねぎ,白菜, かぶ,マッシュルーム	コッペパン, 砂糖	油,バター
19	月		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京焼き ゆかりあえ おでん	赤魚の西京漬け,厚揚げ, 枝豆とじゃこの元気ボール, 豆ちくわ	牛乳,昆布	人参	もやし,キャベツ,大根	ご飯,砂糖, こんにゃく, 里いも	
20	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉の生姜焼き 即席漬け 白玉汁	豚肉,鶏肉,油揚げ	牛乳	人参	生姜,玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,白菜,えのき, ねぎ	ご飯,砂糖, 白玉団子	油
21	水	クリスマス献立	チキンライス ・ アソドミルクプラス	クリスピーチキン ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	クリスピーチキン, ベーコン,ひよこ豆, ちらしかまぼこ	アソドミルクプラス	人参, ブロッコリー	玉ねぎ,白菜,コーン	ご飯, じゃがいも	油, マヨネーズ

○ 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。