



1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
10	火		ご飯 ・ 牛乳	さばの銀紙焼き 紅白なます 白玉汁 いよかんゼリー	さば銀紙焼き,油揚げ,鶏肉	牛乳	人参, みつば	大根,干しいたけ, 玉ねぎ,えのき	ご飯,砂糖, 白玉団子, いよかんゼリー	
11	水		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き玉子 小松菜と切り干し大根のひたし すき焼き煮 おさかなそばろ	厚焼き玉子,牛肉,焼き豆腐, おさかなそばろ	牛乳	人参, 小松菜	キャベツ,切干し大根, 白菜,ねぎ	ご飯, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	油
12	木	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	ぶりカツ ゆかりあえ さつまい	ぶりカツ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参	もやし,キャベツ,大根, しめじ,ねぎ	ご飯, さつまいも	油
13	金		はちみつ入り コッペパン ・ 牛乳	タンドリーチキン風フライ ブロッコリーサラダ ポトフ	タンドリーチキン風フライ, ウインナー	牛乳	人参, ブロッコリー	キャベツ,セロリ, 玉ねぎ,しめじ	コッペパン, はちみつ, じゃがいも	油, ごまドレッシング
16	月		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の中華あんかけ 茎わかめのきんぴら マンゴープリン 卵と豆腐の中華スープ	赤魚の中華あんかけ,豚肉, ベーコン,豆腐,卵	牛乳, 茎わかめ	人参, いんげん	ごぼう,えのき,ねぎ	ご飯, こんにゃく, 砂糖,片栗粉, マンゴープリン	油, ごま油
17	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉とたけのこの中華風炒め 三色あえ フルーツ杏仁風プリン えび団子スープ	豚肉,エビボール,豆腐	牛乳, わかめ	人参, ほうれん草, ピーマン	にんにく,生姜, たけのこ,キャベツ, しめじ,ねぎ	ご飯,砂糖, フルーツ杏 仁風プリン	ごま油, ごま
18	水		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ 小松菜のしそごまあえ 豚汁	あじフライ,豚肉,油揚げ, みそ	牛乳	人参, 小松菜	キャベツ,生姜,大根, ねぎ	ご飯, こんにゃく, じゃがいも	油, ごま
19	木		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ わかめサラダ バターチキンカレー	ブレンオムレツ,鶏肉	牛乳, わかめ	人参, トマト	きゅうり,キャベツ, 生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦, じゃがいも	油, バター, 玉ねぎド レッシング
20	金		コッペパン ・ 牛乳	ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー	ハンバーグ,鶏肉,調製豆乳	牛乳	人参, ブロッコリー	コーン,アスパラガス, きゅうり,玉ねぎ, しめじ	じゃがいも, 米粉	バター, マヨネーズ
23	月		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	ジャンボポークシューマイ, 豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	もやし,キャベツ,生姜, にんにく,玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ,ねぎ	ご飯,砂糖, 片栗粉	油, ごま油
24	火	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘からめ 即席漬け 根菜のみそ汁 りんごヨーグルト	鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳, 刻み昆布, とやまのりんご ヨーグルト	人参	生姜,白菜,キャベツ, ゆず,大根,ごぼう, 干しいたけ,たけのこ	ご飯,片栗粉, さつまいも, 砂糖, こんにゃく	油, ごま
25	水	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	豚肉のみそ漬け焼き 小松菜とキャベツのひたし けんちん汁 台湾ボンカン	豚肉,みそ,豆腐	牛乳	人参, 小松菜	生姜,キャベツ,大根, ごぼう,干しいたけ, ねぎ,台湾ばんかん	ご飯,砂糖, こんにゃく, 里いも	油, ごま油
26	木	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	コロケ キャベツの福神漬けあえ みそ牛なべ	コロケ,豚肉,牛肉,赤みそ, 焼き豆腐	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり, 福神漬,玉ねぎ,えのき, しめじ,ごぼう,ねぎ	ご飯,砂糖, こんにゃく, 三温糖	油
27	金	給食週間	コッペパン ・ 牛乳	グラタン ひじきのバター炒め カレースープ チョコプリン	グラタン,ちくわ,ベーコン, 鶏肉	牛乳, ひじき	人参	玉ねぎ	雪結晶パスタ, じゃがいも	油, バター
30	月	給食週間	ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 青菜とれんこんのごまみそあえ 氷見うどんのふし汁 とろろ昆布	いわしの梅煮,みそ,鶏肉, かまぼこ,油揚げ	牛乳, とろろ昆布	人参, ほうれん草	切干し大根,れんこん, 玉ねぎ,干しいたけ, ねぎ	ご飯,砂糖, 氷見うどん	ごま
31	火		ご飯 ・ 牛乳	ヒレカツ 枝豆サラダ みそかき玉汁	ヒレカツ,豆腐,卵,油揚げ, みそ	牛乳	人参	枝豆,コーン,大根, えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉	油, 青じそド 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。