

8・9月献立予定表

令和5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
28	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、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>ねぎ</b>	ご飯、砂糖、麩	
29	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 ワントンスープ	豚肉、ベーコン	牛乳	<b>小松菜</b> 、人参	にんにく、生姜、 <b>玉ねぎ</b> 、キャベツ、もやし、干しいたけ、 <b>ねぎ</b>	ご飯、しらたき、砂糖、ワントン	油、アーモンド、ごま油
30	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、調整豆乳、みそ	牛乳	人参	<b>玉ねぎ</b> 、キャベツ、白菜、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	ご飯、ビーフン、砂糖、プリン	油
31	木		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② 梅ドレッシングサラダ ハヤシルウ クリームソーダ風ゼリー	ポークシューマイ、牛肉	牛乳	人参、トマト	キャベツ、きゅうり、 <b>玉ねぎ</b> 、にんにく、しめじ	ご飯、こんにゃく、砂糖、 <b>じゃがいも</b> 、メロンクリームソーダ風ゼリー	ごま油
9/1	金		ご飯 ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ わかめスープ	かぼちゃひき肉フライ、鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ	人参	キャベツ、コーン、もやし、 <b>ねぎ</b> 、干しいたけ	ご飯、マカロニスズ	油、マヨネーズ
2	土	運動会	コッペパン ・ 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	コッペパン、ゼリー、カラフルボール	たまねぎドレッシング
5	火		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	ミックスパプリ、トマト、人参	にんにく、 <b>玉ねぎ</b> 、キャベツ	ご飯、米粒麦、砂糖、ポテト	油
6	水		ご飯 ・ 牛乳	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	<b>ほうれん草</b> 、人参、いんげん	もやし、生姜、干しいたけ、大根	ご飯、砂糖、こんにゃく、里いも、片栗粉	ごま油、ごま油
7	木		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、きゅうり、 <b>玉ねぎ</b> 、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	ご飯、片栗粉	油、ごま油
8	金		コッペパン ・ 牛乳	ウインナー② カラフルサラダ 焼きそば	ウインナー、豚肉	牛乳、あおりのり	人参、ブロッコリー	キャベツ、コーン、もやし、 <b>玉ねぎ</b>	コッペパン、蒸し中華めん	ごまドレッシング、油
11	月	リクエスト献立	わかめご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ 小松菜のごまあえ <b>キャベツのみぞ汁</b> 桃のタルト	ささみチーズフライ、油揚げ、みそ	わかめ、牛乳	<b>小松菜</b> 、人参	もやし、キャベツ、えのき、 <b>ねぎ</b>	ご飯、桃タルト	油、ごま
12	火		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の西京漬け もやしのナムル キムチスープ	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、 <b>玉ねぎ</b> 、キムチ	ご飯	ごま油
13	水	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	里芋コロッケ 青菜のコーンあえ 米見うどん汁 梅干し	鶏肉、油揚げ	牛乳	<b>小松菜</b> 、人参	キャベツ、コーン、 <b>玉ねぎ</b> 、干しいたけ、 <b>ねぎ</b> 、梅干し	ご飯、砂糖、 <b>水見うどん</b>	油
14	木		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ごま酢あえ じゃがいものそばろ煮	塩さば、豚肉	牛乳	人参、いんげん	もやし、きゅうり、 <b>玉ねぎ</b>	ご飯、砂糖、 <b>じゃがいも</b> 、こんにゃく、片栗粉	ごま油
15	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 チョコクリーム	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、 <b>玉ねぎ</b> 、キャベツ、コーン	コッペパン、片栗粉、チョコクリーム	
19	火		ご飯 ・ 牛乳	豚ロースかつ ひじきサラダ ビーフンスープ	豚ロースかつ、豚肉	牛乳、ひじき	人参	<b>玉ねぎ</b> 、コーン、きゅうり、生姜、干しいたけ、白菜、 <b>ねぎ</b>	ご飯、砂糖、ビーフン	油、マヨネーズ、ごま油
20	水		麦ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② ボイル野菜 ポークカレー	チキンナゲット、豚肉	牛乳	ブロッコリー、人参、トマト	キャベツ、コーン、生姜、にんにく、 <b>玉ねぎ</b>	ご飯、米粒麦、 <b>じゃがいも</b>	油
21	木		ご飯 ・ 牛乳	イカフライ 変わり漬け <b>豆腐となめこのみぞ汁</b>	イカフライ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳		キャベツ、きゅうり、たくあん、なめこ、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>ねぎ</b>	ご飯	油
22	金		コッペパン ・ 牛乳	オムレツ フレンチサラダ ミネストローネ りんごジャム	プレーンオムレツ、ウインナー、大豆	牛乳	人参、トマト、いんげん	キャベツ、きゅうり、コーン、 <b>玉ねぎ</b>	コッペパン、 <b>じゃがいも</b> 、砂糖、りんごジャム	フレンチドレッシング、オリーブ油
25	月		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ 即席漬け <b>豚汁</b>	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、 <b>玉ねぎ</b> 、 <b>ねぎ</b>	ご飯、片栗粉、 <b>じゃがいも</b> 、こんにゃく	油
26	火		ご飯 ・ 牛乳	鮭の塩焼き 青菜のごまみそ 野菜のうま煮	鮭、みそ、厚揚げ、鶏肉	牛乳、昆布	<b>小松菜</b> 、人参、いんげん	キャベツ、もやし、大根	ご飯、砂糖、こんにゃく、 <b>じゃがいも</b>	ごま
27	水		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、 <b>ねぎ</b>	ご飯、片栗粉、砂糖	油
28	木	お月見献立	ご飯 ・ 牛乳	五目厚焼き卵 荳わかめのきんぴら 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、荳わかめ	人参、いんげん	ごぼう、大根、干しいたけ、 <b>ねぎ</b>	ご飯、こんにゃく、砂糖、白玉団子、お月見ゼリー	油
29	金		コッペパン ・ 牛乳	あじフライ 野菜ソテー ひよこ豆のスープ	あじフライ、ベーコン、ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ、もやし、コーン、 <b>玉ねぎ</b> 、白菜	コッペパン	油、バター

○ 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。