



# 10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
2	月		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② バンサンスー 麻婆豆腐	ポークシューマイ, 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, <b>玉ねぎ</b> , <b>たけのこ</b> , ねぎ	ご飯, 春雨, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま
3	火		ご飯 ・ 牛乳	ポテトとお米のササミカツ キャベツとわかめの酢の物 みそけんちん汁	ポテトとお米のササミカツ, 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, えのき, ねぎ	ご飯, 砂糖, こんにゃく	油, ごま油
4	水		ご飯 ・ 牛乳	わかさぎのかりかりフライ② アーモンドあえ キムチ汁	わかさぎのかりかりフライ, 豚肉, 油揚げ	牛乳	<b>小松菜</b> , 人参, にら	キャベツ, キムチ, 白菜, もやし, えのき	ご飯, 砂糖	油, アーモンド, ごま油
5	木		麦ご飯 ・ 牛乳	ウインナー② 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, パイン, 生姜, にんにく, <b>玉ねぎ</b>	ご飯, 米粒麦, じゃがいも	油
6	金	目の愛護デー 献立	コッペパン ・ 牛乳	春巻き 緑黄色サラダ ポテトスープ ブルーベリーゼリー	春巻, ベーコン	牛乳	人参, かぼちゃ, ブロccoli, パセリ	キャベツ, <b>玉ねぎ</b>	コッペパン, じゃがいも, ブルーベリーゼリー	油, フレンチドレッシング
10	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, 油揚げ, 大豆, 豆腐, 卵	牛乳, ひじき	人参, いんげん, にら	<b>玉ねぎ</b>	ご飯, こんにゃく, 砂糖, 片栗粉	油
11	水		ご飯 ・ 牛乳	肉団子② もやしのナムル 八宝菜	肉団子, 豚肉, いか, うずら卵	牛乳	人参	もやし, きゅうり, 生姜, <b>玉ねぎ</b> , <b>たけのこ</b> , 干しいたけ, 白菜	ご飯, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油
12	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 <b>厚揚げのみそ汁</b>	豚肉, 厚揚げ, みそ	牛乳	人参	生姜, <b>マコモタケ</b> , <b>玉ねぎ</b> , もやし, コーン, キャベツ, えのき, ねぎ	ご飯, こんにゃく, 砂糖, 片栗粉	油
13	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ フレンチサラダ 秋味チャウダー	富山県コロッケ, 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ, きゅうり, コーン, <b>玉ねぎ</b> , しめじ	コッペパン, <b>さつまいも</b> , 米粉	油, フレンチドレッシング, パター
16	月		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	<b>小松菜</b> , 人参	生姜, にんにく, <b>玉ねぎ</b> , キャベツ, もやし, 干しいたけ, ねぎ	ご飯, 砂糖, 春雨	油, ごま
17	火		ご飯 ・ 牛乳	いかメンチカツ 五目大豆 <b>なめこ汁</b>	いかメンチカツ, 鶏肉, 大豆, 豆腐, 油揚げ, みそ	牛乳, わかめ	人参	<b>たけのこ</b> , グリンピース, なめこ, <b>玉ねぎ</b> , ねぎ	ご飯, こんにゃく, 砂糖	油
18	水		ご飯 ・ 牛乳	厚焼玉子 スタミナ納豆あえ 野菜のうま煮	厚焼玉子, 納豆, 枝豆とじゃこの元氣ボール, 厚揚げ	牛乳, 昆布	人参, にら, いんげん	もやし, 大根	ご飯, 砂糖, 里いも, こんにゃく	ごま油
19	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフソテー 豆乳汁	鶏肉, みそ, 豚肉, 油揚げ, 調製豆乳	牛乳	人参	レモン, <b>玉ねぎ</b> , キャベツ, 白菜, ごぼう, ねぎ	ご飯, 砂糖, ビーフン	油
20	金		コッペパン ・ 牛乳	ポロニアカツ キャベツのオイスターソース炒め わかめスープ	ポロニアカツ, 鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ	人参	キャベツ, もやし, 白菜, ねぎ, 干しいたけ	コッペパン	油
21	土	学校祭	ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ オレンジジュース	豚肉, ミックスビーンズ, 大豆, ベーコン		ミックスビーツ, トマト, 人参, パセリ	オレンジジュース, にんにく, <b>玉ねぎ</b> , キャベツ, コーン	ご飯, 砂糖, ポテト	油
24	火		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 小松菜と切り干し大根のひたし <b>豚汁</b>	いわし梅煮, 豚肉, 油揚げ, みそ	牛乳	<b>小松菜</b> , 人参	キャベツ, 切干し大根, 生姜, <b>玉ねぎ</b> , ねぎ, 白菜	ご飯, こんにゃく, じゃがいも	
25	水		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め ブロッコリーサラダ <b>豆腐のみそ汁</b>	豚肉, 豆腐, みそ	牛乳, わかめ	ブロッコリー, 人参	生姜, にんにく, <b>玉ねぎ</b> , キムチ, 白菜, キャベツ, ねぎ	ご飯, 砂糖	油
26	木		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, みそ, 肉団子	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	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, トマト, いんげん	きゅうり, キャベツ, <b>玉ねぎ</b>	コッペパン, 砂糖, ハロウィンデザート	青じそドレッシング, オリーブ油
30	月		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 昆布漬け 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, <b>玉ねぎ</b>	ご飯, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	油
31	火		ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎのたれかけ 卵の花煮 <b>ずまし汁</b>	ふくらぎ, 鶏肉, おから, 豆腐	牛乳, わかめ	人参	生姜, ねぎ, <b>玉ねぎ</b> , 干しいたけ	ご飯, 砂糖, 片栗粉, しらす, 麩	油

○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。