



11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
1	水		ご飯 ・ 牛乳	チキンナゲット② ポテトサラダ ハヤシルウ	チキンナゲット,豚肉	牛乳	人参,ブロッコリー,トマト	玉ねぎ,にんにく,しめじ	ご飯,じゃがいも	マヨネーズ,油
2	木		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 茎わかめのきんぴら なめこ汁	千草焼き,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,こんにゃく,砂糖	ごま油
6	月		ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 小松菜ともやしのひたし ふきよせ汁	いわし梅煮,ちらしかまぼこ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	もやし,玉ねぎ,干しいたけ,しめじ,ねぎ	ご飯	ごま
7	火		ご飯 ・ 牛乳	焼きししゃも② 昆布漬け すき焼き煮	豚肉,焼き豆腐	牛乳,子持ちししゃも,刻み昆布	人参	キャベツ,きゅうり,白菜,ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,麩,砂糖	油
8	水		ご飯 ・ 牛乳	春巻き バンサンスー ワントンスープ	春巻き,豚肉	牛乳	人参	きゅうり,コーン,干しいたけ,白菜,ねぎ	ご飯,春雨,砂糖,ワントン	油,ごま,ごま油
9	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のみそ焼き 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	大根,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,砂糖,片栗粉,国産くりのムース	
10	金		コッペパン ・ 牛乳	富山県コロッケ フレンチサラダ 白菜の米粉スープ	富山県コロッケ,鶏肉	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ,白菜	コッペパン,米粉	油,フレンチドレッシング,油,バター
13	月	ひみの日献立	ご飯 ・ 牛乳	シイラの南蛮漬け 小松菜のしそごまあえ 味噌汁	しいら,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	もやし,大根,キャベツ	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま
14	火		ご飯 ・ 牛乳	照焼ハンバーグ きのこと野菜のソテー 中華風豆腐スープ	照焼ハンバーグ,ウインナー,豆腐,卵	牛乳	人参	キャベツ,もやし,しめじ,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油,ごま油
15	水		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	小松菜,人参	ねぎ,もやし,えのき,大根	ご飯,片栗粉,砂糖	油,ごま
16	木		麦ご飯 ・ 牛乳	オムレツ 海藻サラダ きのこカレー	オムレツ,豚肉	牛乳,わかめ	人参,トマト	きゅうり,キャベツ,にんにく,生姜,玉ねぎ,しめじ	ご飯,米粒麦,じゃがいも	青じそドレッシング,油
17	金	学校給食とやまの日献立	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 とやまのヨーグルト	鶏肉,豆腐,卵	牛乳,とやまのヨーグルト	ブロッコリー,人参,小松菜	生姜,ねぎ,玉ねぎ,レモン,たけのこ,干しいたけ	米粉入りパン,砂糖,さつまいも,片栗粉	ごま油,マヨネーズ
20	月		ご飯 ・ 牛乳	鮭のマヨネーズやき 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
21	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のピリ辛みそ炒め もやしのひたし 春雨スープ	豚肉,みそ	牛乳	いんげん,人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,キャベツ,干しいたけ,白菜	ご飯,砂糖,春雨	油,ごま,ごま油
22	水		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ チンゲンサイのソテー 豆腐スープ	あじフライ,豚肉,豆腐	牛乳	青梗菜,人参	もやし,玉ねぎ,白菜,ねぎ	ご飯,片栗粉	油,ごま油
24	金		コッペパン ・ 牛乳	ポテトカップグラタン 切り干し大根のナポリタン 野菜スープ	ポテトカップグラタン,ベーコン,鶏肉	牛乳	ピーマン,人参	切干し大根,たけのこ,白菜,玉ねぎ,コーン	コッペパン,砂糖	オリーブ油
27	月		ご飯 ・ 牛乳	さばの味噌煮 ひじきサラダ 豆乳汁	さばの味噌煮,油揚げ,調製豆乳,みそ	牛乳,ひじき	人参	キャベツ,コーン,生姜,白菜,ごぼう,ねぎ	ご飯,砂糖	ごま油
28	火		ご飯 ・ 牛乳	厚焼き卵 変わり漬け 肉じゃが	厚焼き卵,豚肉	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,きゅうり,たくあん,生姜,玉ねぎ	ご飯,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油
29	水		ご飯 ・ 牛乳	がんもの含め煮 即席漬け 豚汁	がんもどき,豚肉,みそ	牛乳	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	
30	木	ゴーセイな日献立	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	枝豆,コーン,大根,玉ねぎ,干しいたけ,ねぎ	ご飯,ハトムギ,氷見うどん,6市ミックステリー	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。