

12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	金		米粉入りパン 牛乳	ポロニアステーキ 海藻サラダ パンプキンスープ	ポロニアステーキ	牛乳,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	たまねぎドレッシング,バター
4	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,しらたき,砂糖	油
5	火		ご飯 牛乳	鶏の唐揚げ ゆかりあえ かき玉汁	鶏肉,豆腐,卵,油揚げ	牛乳	人参	生姜,もやし,キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,片栗粉	油
6	水		ご飯 牛乳	厚焼き玉子 ひじき炒め すき焼き煮	厚焼き玉子,鶏肉,油揚げ,大豆,豚肉,焼き豆腐	牛乳,ひじき	人参	グリーンピース,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,しらたき,じゃがいも	油
7	木		ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き スタミナ納豆あえ すまし汁	さば銀紙焼き,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	ごま油
8	金		コッペパン 牛乳	富山県ハンバーグ 野菜のカレーソテー コンソメスープ	富山県ハンバーグ,ウインナー	牛乳	人参	キャベツ,もやし,玉ねぎ,コーン	コッペパン,じゃがいも	油
11	月		ご飯 牛乳	ねぎ焼き 青菜と切り干し大根のおひたし キムチ汁 ひじきのり	ねぎ焼き,豚肉,油揚げ	牛乳,ひじきのり	小松菜,人参	キャベツ,切干し大根,キムチ,白菜,もやし	ご飯,砂糖	ごま油
12	火		ご飯 牛乳	春巻き 三色ナムル ワントンスープ	春巻き,鶏肉	牛乳	小松菜,人参	もやし,白菜,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,砂糖,ワントン	油,ごま油,ごま
13	水	ひみの日献立	ご飯 牛乳	あじフライ 青菜のコーンあえ さつま汁	あじフライ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,コーン,玉ねぎ,ねぎ	ご飯,さつまいも	油
14	木		ご飯 牛乳	豚肉の生姜焼き 即席漬け 白玉汁	豚肉,油揚げ	牛乳	人参	生姜,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,白菜,ねぎ	ご飯,砂糖,白玉団子	油
15	金		コッペパン 牛乳	ウインナー② ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	ウインナー,鶏肉	牛乳	ブロッコリー,人参	キャベツ,玉ねぎ,白菜,かぶ	コッペパン,砂糖	油,バター
18	月		ご飯 牛乳	キャベツ入り平つくね ポテトサラダ 野菜スープ	キャベツ入り平つくね,ベーコン,ひよこ豆,ちらしかまぼこ	牛乳	人参,ブロッコリー	玉ねぎ,白菜,コーン	ご飯,じゃがいも	マヨネーズ
19	火	冬至献立	減量ご飯 牛乳	わかさぎフッター② ゆずの香りあえ ほうとう	わかさぎフッター,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参,かぼちゃ	白菜,ゆず,玉ねぎ,干ししいたけ,ねぎ	ご飯,里いも,ほうとう	油
20	水	クリスマス献立	麦ご飯 牛乳	オムレツ こんにゃくサラダ ビーフカレー クリスマスデザート	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,クリスマスデザート	ごま油,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。